

**PENGARUH TAWAKAL TERHADAP TINGKAT STRES DRIVER OJEK ONLINE
AKIBAT WABAH COVID-19**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)

Oleh :

AULIA NURUL SAPUTRI

NIM : 1604046021

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUAMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2020**

MOTTO

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ
حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu. QS. Ath-Tahlaq ayat 3

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul Pengaruh Tawakal Terhadap Tingkat Stres Driver Ojek Online Akibat Wabah Covid-19, disusun untuk memenuhi salah syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof.Dr. Imam Taufiq, M.Ag. Selaku rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr.H.Hasyim Muhammad, M.Ag. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
3. Ibu Fitriati, S.Psi.M.Si selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus pembimbing I, Bapak Ulin Ni'am Masruri, MA selaku Sekertaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan Bapak Royanulloh M.Psi.T selaku pembimbing II.
4. Para dosen pengajar Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang sudah memberikan ilmunya
5. Bapak Dr.H. Sulaiman M.Ag. selaku wali dosen yang sudah memberikan saran dan ilmunya.
6. Kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi segala kebutuhan sampai saat ini. Ucapan terima kasih tidak cukup untuk membalas segalanya apa yang telah diberikan kepada saya. Lia sayang bapak dan ibu.
7. Kepada teman-teman TP-I 2016 yang telah bersama-sama selama perkuliahan berlangsung. Suka dan duka telah kita lalui bersama. Semoga kita dapat berkumpul bersama saat cuaca membaik.
8. Untuk teman penghibur saya dikala jenuh Mole, Sintia, Rara, Nurul, Yanis, Inung, Fara, dan Arin.
9. Untuk teman hidup saya yang sudah menemani saya setiap harinya, membantu dalam menyelesaikan skripsi, teman diskusi, dan memberikan yang terbaik untuk saya.

DAFTAR ISI

Judul	1
Motto	2
Ucapan Terima Kasih.....	3
Daftar Isi.....	4
Abstrak	5
Daftar Tabel	6
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	7
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
D. Tinjauan Pustaka	12
E. Sistematika Penelitian	15
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG TAWAKAL DAN STRES	
A. Konsep Tawakal	16
B. Stres	20
C. Pengaruh Tawakal terhadap Tingkat Stres	25
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Variable Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	30
D. Definisi operasional.....	30
E. Metode pengambilan data	31
F. Teknik analisis data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Kancas penelitian	35
B. Hasil Penelitian	36
C. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	49

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Tawakal Terhadap Tingkat Stres Driver Ojek Online Akibat Wabah Covid-19”. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tawakal terhadap tingkat stres driver ojek online. Karena tawakal terbukti mampu memberikan banyak manfaat diantara mampu menurunkan tingkat stres, selain itu tawakal membuat diri menjadi lebih mendekatkan diri kepada Allah dan memberikan ketenangan.

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Variabel dalam penelitian ini ada 2 yaitu tawakal (X) dan tingkat stres driver ojek online (Y). Alat pengumpulan data menggunakan skala model *Likert*. Skala tawakal terdiri dari 50 item dan skala stres terdiri dari 8 item, serta telah melalui uji validitas dan uji reabilitas. Pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan teknik aksidental mendapat subjek sejumlah 33 orang. Analisis data dibantu menggunakan program SPSS 22 for windows.

Hasil uji hipotesis berdasarkan persamaan regresi linier sederhana yaitu $Y = 16,883 - 0,009X$. Karena nilai koefisien minus (-) maka dengan demikian dapat dikatakan tawakal (X) berpengaruh negatif terhadap tingkat stres (Y). Pada uji hipotesis membandingkan antara nilai signifikansi dengan 0,05 yaitu nilai signifikansi sebesar 0,768 lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti “tidak ada pengaruh tawakal (X) terhadap tingkat stres (Y)”. Hasil uji hipotesis dengan membandingkan t hitung dengan t tabel yaitu berdasarkan output nilai t hitung sebesar -0.298 lebih kecil dari nilai t tabel 2,040 ($-0.298 < 2,040$), maka dapat dikatakan tidak ada pengaruh antara variabel X (Tawakal) terhadap variabel Y (Tingkat Stres).

Dengan demikian hipotesis penelitian mengenai adanya pengaruh tawakal terhadap tingkat stres driver ojek online akibat wabah covid-19 ditolak.

kata kunci: tawakal, stres, covid-19, ojek online

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Skor skala likers tawakal	31
Tabel 3.2 : Skor skala likert stres.....	31
Tabel 3.3 : <i>Blue print</i> Skala Tawakal	32
Tabel 3.4 : <i>Blueprint</i> skala stres.....	33
Tabel 4.1 : Kriteria Pengelompokan Tawakal dan Stres	37
Tabel 4.2 : Kategori Stres	37
Tabel 4.3 : Kategori Tawakal	37
Tabel 4.4 : Jumlah Kategori Tawakal dan Stres	37
Tabel 4.5 : Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 4.6 : Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	39
Tabel 4.7 : Hasil Uji Linieritas	39
Tabel 4.8 : Model Summary	40
Tabel 4.9 : Coefficients.....	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini masyarakat diseluruh Indonesia sedang dirundung rasa cemas akibat Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*) yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 yaitu salah satu jenis virus corona¹. Coronavirus adalah virus yang dapat menularkan penyakit pada hewan atau manusia. Virus ini dapat menyebabkan infeksi saluran nafas mulai dari batuk, pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).² Covid-19 masih belum jelas bagaimana penularannya, diduga dari hewan ke manusia karena kasus-kasus yang muncul di Wuhan semuanya mempunyai riwayat kontak dengan pasar hewan Huanan.³

Menurut informasi yang ada saat ini mengindikasikan bahwa dua cara utama transmisi virus Covid-19 adalah percikan (droplet) saluran pernapasan dan kontak.⁴ Droplet ini dikeluarkan melalui batuk, bersin atau cairan yang berasal dari tubuh. Droplet bisa menempel di benda, namun tidak akan bertahan lama di udara. Waktu dari paparan virus hingga timbulnya gejala klinis antara 1-14 hari dengan rata-rata 5 hari. Maka, bagi orang yang sedang sakit diwajibkan memakai masker guna meminimalisir penyebaran droplet.⁵ Orang yang terkena penyakit tersebut memiliki tanda dan gejala yaitu demam $>38^{\circ}$ C, batuk, sesak napas yang membutuhkan perawatan di RS.⁶ Selain itu disertai dengan sesak memberat, *fatigue*, *malgia*, gejala *gastrointestinal* seperti diare dan gejala saluran napas lainnya. Pada kasus berat, perburukan secara cepat dan progresif seperti ARDS, syok, septik, asidosis metabolik yang sulit dikoreksi hingga perdarahan atau disfungsi sistem koagulasi dalam beberapa hari. Pasien yang memiliki gejala ringan tidak disertai demam. Para pasien

¹ <https://corona.jatengprov.go.id/> diakses pada 27/04/2020 19:17

² <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public> diakses pada 08/04/2020 23:25

³ <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19/TENTANG%20NOVEL%20CORONAVIRUS.pdf> diakses pada 23:47 08/04/2020

⁴ <https://www.covid19.go.id/wp-content/uploads/2020/04/anjuran-mengenai-penggunaan-masker-dalam-konteks-covid-19.pdf> diakses pada 08/04/2020 23:42

⁵ <https://corona.jatengprov.go.id/> diakses pada 27/04/2020 19:17

⁶ <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19/TENTANG%20NOVEL%20CORONAVIRUS.pdf> diakses pada 23:47 08/04/2020

memiliki prognosis yang baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal.⁷

Namun ada juga orang yang telah terinfeksi Covid-19 tetapi tidak memiliki tanda dan gejala seperti yang dijelaskan sebelumnya. Pada salah satu artikel Kompas mengutip pernyataan Achmad Yurianto sebagai juru bicara dalam penanganan kasus virus corona yaitu "Hati-hati, sekarang gambaran yang terbanyak hampir sekitar di atas 60 persen atau ada yang mengatakan sampai 70 persen penderita positif Covid-19 ini tanpa gejala atau kita sudah mengenal dengan sebutan OTG yakni orang tanpa gangguan," ujar Yuri dalam konferensi pers di Graha BNPB, Senin (6/4/2020).⁸ OTG (Orang Tanpa Gejala) adalah orang yang sudah terinfeksi virus corona namun secara fisik terlihat sehat tidak menunjukkan tanda dan gejala seperti orang yang terinfeksi virus corona. Sehingga masyarakat harus meningkatkan kewaspadaan untuk melindungi diri dan keluarga.

Jika seseorang sudah positif terkena Covid-19 lalu ia bertemu orang dan melakukan kontak fisik seperti bersalaman, maka mudah sekali virus tersebut berpindah dan menularkan penyakit. Karna mudahnya penularan dan tingginya angka kematian akibat penyakit tersebut, maka pemerintah membuat beberapa kebijakan diantaranya yaitu PP No 21 Tahun 2020 tentang "Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)".⁹ PSBB meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat/fasilitas umum. Pembatasan kegiatan sosial dan budaya, pembatasan moda transportasi, pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan.¹⁰ Namun baru 20 daerah yang sudah menetapkan PSBB tersebut seperti Jakarta, Tegal, Banjarmasin, Tarakan, Bandung, dll¹¹.

Daerah yang belum melaksanakan PSBB pemerintah daerah membuat kebijakan berupa Pembatasan Kegiatan sesuai edaran yang dibuat masing-masing daerah. Walikota Semarang menyiarkan melalui akun instagram mengenai kebijakan yang berdasarkan Peraturan Walikota Semarang No 28 tahun 2020 dan Keputusan No

⁷ Yuliana. *Corona Virus Disease 19 (COVID-19) : sebuah tinjauan literatur*. Jurnal Wellness and Healthy Magazine 2020 Vol 2 No 1 hlm 189

⁸ <https://www.kompas.com/sains/read/2020/04/07/103258323/70-persen-orang-terinfeksi-corona-tanpa-gejala-dan-bisa-tularkan-virus> diakses pada 28/04/2020

⁹ https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/176085/PP_Nomor_21_Tahun_2020.pdf diakses pada 27/04/2020 22:26

¹⁰ <https://www.covid19.go.id/wp-content/uploads/2020/04/PSBB.jpeg> diakses pada 09/04/2020 00:09

¹¹ <https://tirto.id/update-corona-indonesia-daftar-20-wilayah-yang-terapkan-psbb-ePVK> diakses pada 24/04/2020 14:13

443/417 Tahun 2020 tentang “Pembatasan Kegiatan Masyarakat Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-I9) di Kota Semarang” untuk melakukan pembatasan aktivitas di luar rumah. Kegiatan yang dibatasi yaitu pemberhentian kegiatan di sekolah atau institusi pendidikan, pembatasan kegiatan bekerja di tempat kerja, pembatasan kegiatan agama di rumah ibadah, pembatasan kegiatan di tempat umum, pembatasan kegiatan sosial dan budaya, dan pergerakan orang menggunakan moda transportasi.¹²

Dalam penerapan proses pencegahan ada beberapa instansi perusahaan yang menerapkan sebuah skema yang dinamakan WFH (*Work From Home*) atau bekerja di rumah. WFH adalah bekerja di rumah atau tempat tinggal setiap individu dan bukan pada hari libur. Kelebihan dari WFH yaitu dalam melakukan pekerjaan lebih fleksibel dibandingkan saat di kantor. Ada juga kelemahan dari WFH yaitu bila terjadi kesalahpahaman dalam berkomunikasi dan juga dalam memonitor pekerjaan. Instansi yang sudah menerapkan sistem WFH salah satunya Pemerintah Provinsi Jawa Tengah dengan menerapkan sistem bekerja secara online di rumah.¹³ Namun, banyak juga instansi perusahaan yang tidak menerapkan WFH karena proses dan sistem kerjanya tidak mampu dikerjakan di rumah, sehingga harus dikerjakan di tempat kerja. Sehingga instansi yang terkait harus menyediakan APD (Alat Pelindung Diri) bagi karyawannya demi keselamatan bersama. Namun tetap saja instansi yang tidak menerapkan WFH karyawannya beresiko tertular Covid-19.

Seseorang yang bekerja pada instansi perusahaan tidak bisa memutuskan untuk menerapkan WFH karena yang berwenang atas keputusan tersebut adalah atasan instansi perusahaan yang terkait. Oleh karena itu para pekerja hanya tunduk dengan perintah yang diberikan. Beberapa jenis pekerjaan yang beresiko tertular Covid-19 selain pekerja medis yaitu pertama, pekerja di bidang layanan dan jasa contohnya pramusaji, pramuniaga, kurir, sales, dll. Mereka harus berpapasan dengan banyak konsumen untuk memberikan pelayanan atau mengejar target yang ditetapkan oleh perusahaan. Kedua, petugas transportasi massal yaitu bus, kereta, pesawat karena harus memberikan pelayanan kepada banyak penumpang. Ketiga, aktor, penyanyi dan pekerja hiburan harus tampil syuting di salah satu stasiun televisi dan bertemu banyak orang. Keempat, Jurnalis karena harus terjun kelapangan secara

¹² https://www.instagram.com/p/B_ch2KxHd9W/ diakses pada 27/04/2020 22:46

¹³ <https://jatengprov.go.id/beritaopd/hindari-penularan-covid-19-pegawai-pemprov-kerja-online-dari-rumah/> diakses pada 27/04/2020 23:15

langsung untuk menggali informasi mengenai peristiwa yang terjadi. Kelima, Petugas Pertolongan pertama karena sebagai orang pertama yang memberikan pertolongan dan melakukan evakuasi ke rumah sakit terdekat.¹⁴

Selain ancaman kesehatan, dampak lain dari covid-19 yang juga tak kalah menakutkan yaitu bidang ekonomi. Dampak tersebut juga dialami oleh driver ojek online. Dimana para driver ojek online mengeluh karna sepi nya orderan. Seperti yang disampaikan oleh Subeci salah satu driver ojek online menyatakan bahwa sebelum datangnya covid-19 dalam sehari bisa mendapat banyak orderan hingga mencapai target yang ditentukan. Namun pada keadaan wabah covid-19 ini mendapatkan sedikit orderan bahkan tidak mendapatkan orderan sama sekali. Sepinya orderan karena sekolah diliburkan dan banyak pekerjaan yang dilakukan dirumah.¹⁵ Hal tersebut merupakan dampak dari adanya pembatasan kegiatan diluar. Sehingga orang-orang tidak harus berpergian menggunakan jasa ojek online seperti biasanya. Penghasilan yang didapat oleh driver ojek online berdasarkan jumlah orderan yang didapatkan perharinya. Dalam keadaan ini penghasilan yang didapatkan sangat kurang dari biasanya. Dari kejadian tersebut driver ojek online rentan sekali mengalami stres.

Stres menurut Ricard (dalam Chlara 2015) yaitu suatu proses menilai suatu fenomena sebagai sesuatu yang mengancam atau membahayakan dan individu merespon fenomena tersebut pada level fisiologi, emosional, perilaku dan kognitif.¹⁶ Stres juga dapat disebabkan karena beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor interinsik seperti kondisi lingkungan kerja yang tidak nyaman, stasiun kerja yang tidak ergonomis, kerja shift, pekerjaan beresiko dan berbahaya, pembebanan berlebih serta pemakaian teknologi baru.¹⁷ Dampak akibat stres banyak dan sangat mengganggu kehidupan individu. Dampak dari stres diantaranya yaitu mempengaruhi fisiologis individu. Macam-macam yang dirasakan akibat dampak fisiologis seperti sakit kepala, nyeri punggung, alergi, dll. Stres juga mempengaruhi perilaku seseorang yang dapat menyebabkan pekerja mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan pekerja lain, perhatian dan konsentrasi menurun, ingatan berkurang, serta bekerja

¹⁴ <https://kaltim.idntimes.com/news/indonesia/izza-namira-1/pekerjaan-yang-berisiko-terhadap-virus-corona-regional-kaltim/full> diakses pada 28/04/2020

¹⁵ Hasil wawancara driver ojek online subechi 14/05//2020

¹⁶ Chlara Sintia Dari Kartika. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi 2015 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹⁷ Azizah Musliha Fitri. *Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Bank (Study Karyawan Bank BMT*. Jurnal Kesehatan Masyarakat 2013 Vol 2 No 1

lebih lamban. Psikologis pun juga terganggu dengan adanya stres dimana seseorang atau pekerja muncul reaksi-reaksi emosi seperti cemas, terlalu sensitif, mudah marah, tertekan dan merasa bersalah.¹⁸

Tawakal menurut Quraish Shihab yaitu berserah diri kepada Allah setelah melakukan upaya maksimal, karena ketika itu dia akan membela dan memeliharaku.¹⁹ Dapat diartikan tawakal yaitu berserah diri kepada Allah setelah berusaha terhadap suatu hal. Serta dengan meyakini semua yang terjadi adalah kuasa Allah dan mereka yakin bahwa Allah akan memberikan keselamatan pada mereka semua.²⁰ Karena dengan bertawakal mampu memberikan ketenangan, ketentraman dan kebahagiaan dalam menerima kenyataan hidup.²¹ Sehingga sangat cocok menerapkan tawakal untuk menurunkan tingkat stres pekerja.

Seperti driver ojek online yang bernama Felix menyatakan dalam keadaan ini harus semangat dan jangan mengeluh, semua pekerjaan juga merasakan dampaknya yang terpenting pasrah kepada Tuhan.²² Dari pernyataan tersebut menggambarkan adanya bentuk tawakal yang dilakukan oleh driver ojek online.

Penelitian yang dilakukan oleh Anni Zulfiani Husnar, dkk yang berjudul “Harapan, Tawakal, Stres Akademik”. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif dari tawakal dengan stres akademik. Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal individu semakin rendah tingkat stres akademiknya. Dengan demikian, tawakal merupakan salah satu bentuk kapasitas psikologis yang bersumber dari agama, dalam menghadapi ancaman dan situasi yang menekan.²³

Dari penelitian sebelumnya sudah ada yang membahas mengenai pengaruh tawakal dengan stres. Penelitian membuktikan adanya pengaruh tawakal terhadap tingkat stres pada siswa. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian terkait pengaruh tawakal terhadap tingkat stres driver ojek online akibat wabah Covid-19.

¹⁸ Retno Kumolohadi. *Tingkat Stres Dosen Perempuan UII Ditinjau Dari Dukungan Suami*. Jurnal Psikologika No 2 Tahun VI 2001 hlm 32

¹⁹ Dr. Hasyim Muhammad. *Psikologi Islam*. 2015. CV Karya Abadi: Semarang

²⁰ Ridha Habibah, dkk yang berjudul “*Resiliensi pada Penyintas Banjir Ditinjau dari Tawakal dan Kecerdasan Emosi*”. Jurnal Psikologi Islam dan Budaya 2018 Vol 1 No 1

²¹ Prapti Ningsih. *Pengaruh Tawakal Dengan Adversity Quotient Pada Satri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang*. Skripsi, Semarang, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora 2013

²² Wawancara driver ojek online Felix 15/05/2020

²³ Anni Zulfiani Husnar, dkk. *Harapan, Tawakal, Stres Akademik*. Jurnal Penelitian Psikologi 2017 Vol 2 No 1 hlm 94-105

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka permasalahan yang akan peneliti ungkap dalam penelitian adalah :

1. Adakah pengaruh tawakal terhadap tingkat stres driver ojek online akibat wabah Covid-19?
2. Seberapa besar pengaruh tawakal terhadap tingkat stres driver ojek online akibat wabah Covid-19?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Menguji secara empiris hipotesis atau asumsi yang menyatakan ada pengaruh tawakal terhadap tingkat stres driver ojek online akibat wabah covid-19.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menemukan teori yang dapat membantu untuk meredakan tingkat stres pekerja ditengah situasi pandemic corona. Serta dapat menambah teori mengenai spiritual coping. Sehingga hasil penelitian ini dapat membantu penelitian sebelumnya serta dapat dijadikan sebagai referensi atau literatur tentang tawakal dan tingkat stres.

b. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan para pembaca khususnya pekerja yang merasa atau dalam kondisi stres dapat menerapkan tawakal untuk menurunkan tingkat stres yang dialaminya.

D. Tinjauan Pustaka

Untuk menyatakan keaslian penelitian ini, maka perlu adanya tinjauan pustaka dari peneliti terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan .penelitian tersebut diantaranya adalah :

Penelitian yang dilakukan Prapti Ningsih yang berjudul “*Pengaruh Tawakal Dengan Adversity Quotient Pada Satri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang*”. Dalam skripsi dijelaskan bertawakal mampu memberikan ketenangan, ketentraman dan kebahagiaan dalam menerima kenyataan hidup. Hasil penelitian menunjukkan tingkat tawakal santri tergolong sedang. Para santri yang dapat

memahami dan memaknai tawakal mereka mampu menempatkan diri dalam kondisi apapun serta dapat bertanggung jawab akan perannya di kehidupan yang dijalani, baik dengan Tuhan maupun lingkungan sekitar.²⁴

Penelitian yang dilakukan Agus Mulyana yang berjudul "*Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Pada Matakuliah Praktikum*". Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa yang memiliki nilai tawakal tinggi dengan kecemasan yang tinggi sebanyak 12% dari jumlah subjek, mahasiswa yang memiliki nilai tawakal tinggi dengan kecemasan sedang sebanyak 56% dari jumlah subjek, mahasiswa yang memiliki nilai tawakal tinggi dengan kecemasan rendah sebanyak 19% dari jumlah subjek, nilai tawakal sedang dengan tingkat kecemasan tinggi sebanyak 3% dari jumlah subjek, nilai tawakal sedang dengan kecemasan sedang sebanyak 10% dari jumlah subjek. Kesimpulan dari penelitian tersebut yaitu seseorang yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi belum sepenuhnya menyerahkan diri kepada Allah karena masih merasakan kecemasan baik kecemasan tinggi maupun sedang. Seseorang yang memiliki tingkat tawakal yang sedang atau biasa saja mampu merasakan ketenangan pada dirinya dan memiliki kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang memiliki tingkat ketawakalan yang tinggi.²⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Anni Zulfiani Husnar, dkk yang berjudul "*Harapan, Tawakal, Stres Akademik*". Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif dari tawakal dengan stres akademik. Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal individu semakin rendah tingkat stres akademiknya. Dengan demikian, tawakal merupakan salah satu bentuk kapasitas psikologis yang bersumber dari agama, dalam menghadapi ancaman dan situasi yang menekan.²⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Ridha Habibah, dkk yang berjudul "*Resiliensi pada Penyintas Banjir Ditinjau dari Tawakal dan Kecerdasan Emosi*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $r = 0.466$ ($p < 0.01$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tawakal dan kecerdasan emosi terhadap resiliensi pada penyintas banjir di Dusun Jati. Maka dapat disimpulkan semakin tinggi tawakal dan kecerdasan emosi pada diri seseorang maka semakin tinggi pula resiliensinya. Tingginya tingkat tawakal pada penyintas banjir di

²⁴ Prapti Ningsih. *Pengaruh Tawakal Dengan Adversity Quotient Pada Satri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang*. Skripsi, Semarang, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora 2013

²⁵ Agus Mulyana. *Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Pada Matakuliah Praktikum*. jurnal UIN Sunan Gunung Djati

²⁶ Anni Zulfiani Husnar, dkk. *Harapan, Tawakal, Stres Akademik*. Jurnal Penelitian Psikologi 2017 Vol 2 No 1 hlm 94-105

Dusun Jati ini ditunjukkan dengan meyakini semua yang terjadi adalah kuasa Allah dan mereka yakin bahwa Allah akan memberikan keselamatan pada mereka semua.²⁷

Penelitian dari Retno Kumolohadi berjudul “*Tingkat Stres Dosen Perempuan UII Ditinjau Dari Dukungan Suami*” menunjukkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan negatif antara stres perempuan yang bekerja sebagai dosen di UII dengan dukungan sosial dari suami. Dibuktikan dari hasil analisis koefisien determinan yaitu variable bebas suami adalah $R^2 = 0.311364$. Hal tersebut berarti dukungan suami memberikan kontribusi sebesar 31,17% . sehingga dapat disimpulkan semakin besar dukungan suami semakin rendah tingkat stres istri yang bekerja.²⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Azizah Musliha Fitri yang berjudul “*Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Bank (Study Karyawan Bank BMT)*”. Dalam penelitian, analisis yang digunakan yaitu uji korelasi *Rank Spearman* dan uji korelasi *Biserial* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa stres kerja karyawan BMT dapat disebabkan karena beberapa faktor yaitu umur ($p = 0,031$), masa kerja ($p = 0,015$) dan peran individu dalam organisasi ($p = 0,032$). Sehingga faktor jenis kelamin ($p = 0,805$), intrapersonal ($p = 0,045$), pengembangan karir ($p = 0,441$), iklim dan struktur ($p = 0,068$) tidak terdapat hubungan dengan stres kerja.²⁹

Penelitian dari Lovely Lady, Wahyu Susiono dan Ade Muslihati yang berjudul “*Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja Pegawai BPBD Kota Cilegon*” menunjukkan hasil penelitian yaitu pegawai BPBD yang mengalami stres sebanyak 9 orang dan 10 orang tidak mengalami stres. Penyebab stres pegawai BPBD bukan karena usia, jenis kelamin, jumlah anak, masa kerja, kebisingan, suhu, ventilasi, ketidakpatian pekerjaan, tanggung jawab terhadap pekerjaan lain, dan aktivitas diluar pekerjaan melainkan karena tipe kepribadian, penilaian diri, pencahayaan, konflik peran, ketaksamaan peran, konflik intrapersonal, kurangnya kontrol, kurangnya kesempatan kerja, jumlah beban kerja, variasi beban

²⁷ Ridha Habibah, dkk yang berjudul “*Resiliensi pada Penyintas Banjir Ditinjau dari Tawakal dan kecerdasan Emosi*. Jurnal Psikologi Islam dan Budaya 2018 Vol 1 No 1

²⁸ Retno Kumolohadi. *Tingkat Stres Dosen Perempuan UII Ditinjau Dari Dukungan Suami*. Jurnal Psikologika No 2 Tahun VI 2001

²⁹ Azizah Musliha Fitri. *Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Bank (Study Karyawan Bank BMT)*. Jurnal Kesehatan Masyarakat 2013 Vol 2 No 1

kerja, kemampuan yang tidak digunakan, tuntutan mental dan dukungan sosial dengan stres kerja.³⁰

E. Sistematika Penelitian

Dalam penulisan penelitian ini, peneliti membagi menjadi 5 bab, dan masing-masing bab saling berkaitan satu sama lain sehingga menjadi satu kesatuan yang utuh. Adapun isi dari masing-masing bab sebagai berikut :

Bab pertama, Bab ini merupakan pendahuluan yang akan mengantarkan pada bab-bab berikutnya dan secara substansial perlu diinformasikan antara rumusan masalah yang akan diteliti, alasan-alasan, tujuan dan manfaat penelitian, metodologi penelitian yang digunakan, metode analisis, apa yang digunakan dan mengapa metode tersebut diterapkan terhadap subjek penelitian yang kemudian akan diimplementasikan dalam bab-bab selanjutnya, terutama pada bab ketiga dan keempat.

Bab kedua, Bab ini merupakan informasi tentang landasan teori bagi subjek penelitian seperti terdapat pada judul skripsi. Landasan teori ini disampaikan secara umum dan secara rinci mengenai tawakal dan stres yang kemudian akan disampaikan dalam bab berikutnya terkait dengan proses pengolahan dan analisis data.

Bab ketiga, Bab ini merupakan paparan data-data dalam melakukan penelitian secara lengkap atas subjek tertentu yang menjadi fokus kajian bab berikutnya.

Bab keempat, Bab ini merupakan pembahasan atas data-data yang telah diolah dalam bab sebelumnya, yakni bab 3 apakah data tersebut sesuai dengan landasan teori atau tidak.

Bab kelima, Bab ini merupakan akhir dari proses penulisan atas hasil penelitian yang berpijak pada bab-bab sebelumnya kemudian diikuti dengan saran dan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.

³⁰ Lovely Lady, dkk. *Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja Pegawai BPBD Kota Cilegon*. Journal Industrial Servicess 2017 Vol 3 No 1b

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG TAWAKAL DAN STRES

A. Konsep Tawakal

1. Pengertian Tawakal

Tawakal dalam bahasa arab *wakalah* atau *wikalah* yaitu memperlihatkan ketidak mampuan dan bersandar atau pasrah kepada orang lain. Dalam kata kerja *wazan tawakala tawakkulan* yang artinya menyerahkan, menyandarkan, mewakilkan dan mempercayakan urusan kepada pihak lain.³¹ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia tawakal yaitu pasrah diri kepada kehendak Allah Swt dan percaya dengan sepenuh hati kepada Allah Swt.³²

Adapun pengertian tawakal menurut beberapa tokoh sebagai berikut:

- a. Menurut Imam Al-Ghazali tawakal merupakan penyandaran diri kepada Allah SWT sebagai satu satunya wakil (tempat bersandar) dalam menghadapi setiap kepentingan, kesukaran, teguh hati ketika ditimpa bencana dengan jiwa yang tenang dan hati yang tentram.³³
- b. Tawakal menurut Ibnu Qoyyim al-Jauzi (dalam Hasan) mengatakan bahwa tawakal merupakan amalan dan ubudiyah (penghambaan) hati dengan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah, tsiqah terhadapNya, berlindung hanya kepadaNya dan ridha atas sesuatu yang menimpa dirinya, berdasarkan keyakinan bahwa Allah akan memberikannya segala kecukupan bagi dirinya dengan tetap melaksanakan faktor-faktor yang mengarahkannya pada sesuatu yang dicarinya serta usaha keras untuk dapat memperolehnya.³⁴
- c. Al-Kalabadzi berpendapat tawakal adalah meninggalkan segala daya dan upaya dengan mengatakan *la haula wala quwwata illah billah* yaitu tidak ada daya dan upaya segala perlindungan kecuali kepada Allah.³⁵

Dari beberapa pengertian menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa tawakal adalah menyerahkan segala keputusan kepada Allah setelah berusaha atau ikhtiar.

³¹ Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, 2010, Qultummedia: Jakarta h.7

³² <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/tawakal> diakses pada 12/05/2020 0:08

³³ Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, 2010, Qultummedia: Jakarta h.9

³⁴ Mufidatul Hasan, *Konsep Tawakal Dalam Al-Quran dan Implikasi Terhadap Kesehatan Mental*, Skripsi 2008 Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya h.20

³⁵ Mulyadi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, 2006 PT Gelora Aksara

Sikap pasrah yang ditunjukkan jika tanpa adanya usaha fisik atau ikhtiar lahiriyah, maka tidak dapat disebut sebagai tawakal. Ibarat perang, merupakan sikap menyerah sebelum maju ke medan pertempuran.³⁶

Ayat-ayat alquran yang menjelaskan untuk bertawakal diantaranya:

Dalam QS. Al-Maidah ayat 5:

قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ ۖ وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنَّ كُذِّبْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: Berkatalah dua orang diantara orang-orang yang takut (kepada Allah) yang Allah telah memberi nikmat atas keduanya: "Serbulah mereka dengan melalui pintu gerbang (kota) itu, maka bila kamu memasukinya niscaya kamu akan menang. Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakkal, jika kamu benar-benar orang yang beriman".

QS. Ibrahim ayat 12 juga menjelaskan mengenai tawakal:

وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا ۚ وَلَنْصَبِرَنَّ عَلَىٰ مَا آذَيْتُمُونَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ

Artinya : Mengapa kami tidak akan bertawakkal kepada Allah padahal Dia telah menunjukkan jalan kepada kami, dan kami sungguh-sungguh akan bersabar terhadap gangguan-gangguan yang kamu lakukan kepada kami. Dan hanya kepada Allah saja orang-orang yang bertawakkal itu, berserah diri".

QS. Al-Furqan ayat 58:

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ ۚ وَكَفَىٰ بِهِ بُذُنُوبَ عِبَادِهِ خَبِيرًا ۝٥٨

Artinya: Dan bertawakallah kepada Allah Yang Hidup, Yang tidak mati, dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. Dan cukuplah Dia Maha Mengetahui dosa hamba-hamba-Nya,

³⁶ Aplikasi buku kitab penyucian jiwa oleh imam studio ver. 1.1

Dari ayat-ayat al-quran diatas dapat disimpulkan bahwa sebagai makhluk ciptaan Allah kita harus berserah diri kepada Allah karena seorang hamba tidak selayaknya meminta pertolongan selain kepada Allah.

Dalam sudut pandang tertentu tawakal bukan hanya sekedar pasrah menunggu takdir atau hasil yang diharapkan, melainkan tetap melakukan usaha atau ikhtiar sembari menunggu takdir atau hasil yang diharapkan karena hanya kepada Allah tempat untuk berserah diri dari segala urusan. Jika hanya sebatas pasrah tanpa melakukan usaha maka hal tersebut tidak cocok dikatakan tawakal, melainkan lebih mengarah kepada putus asa.

2. Tingkatan Tawakal

Imam Al-Ghazali membagi tingkatan tawakal menjadi tiga diantaranya yaitu:

Pertama, *'ammah* atau awam adalah manusia yang pada umumnya tidak begitu mendalami ilmu agama atau nihil dalam hal ini. Karena biasanya mereka hanya mengejar hal-hal yang sederhana. Bahkan gambaran mereka tentang kebahagiaanpun sangat sederhana. Contohnya terpenuhinya kebutuhan materi seperti sandang dan pangan yang terpenuhi.

Kedua, *khashah* atau khusus yaitu manusia yang sudah berkesempatan menempuh ilmu-ilmu agama secara agak mendalam dan mereka sudah mulai berpikir rasional. serta kualitas amal lebih baik daripada kelompok awam. Contohnya ritual ibadah tidak sebatas mengejar sah dan tidak sahnya. Melainkan dapat memaknai lebih dalam yang terkandung dalam sebuah amalan dan kemudian mulai mengaplikasikan dalam kehidupan nyata.

Ketiga, *khawasul al khawash* atau terkenal dengan sebutan ahli *al-hikmah* yang merupakan kelompok tertinggi dan pada kelompok ini jumlahnya sangat sedikit. Disinilah para ulama dan orang saleh berada, mereka adalah orang yang paling dekat dengan Allah.³⁷

Dalam bertawakal membutuhkan ketekunan dan kesabaran dalam prosesnya. Sebab nafsu berpotensi mengombang-ambingkan pendirian hati seseorang. Sehingga

³⁷ Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, 2010, Qultummedia: Jakarta h.26-29

tak banyak manusia yang dapat benar-benar merasakan tawakal yang sesungguhnya, melainkan hanya pelampiasan dalam menunggu jawaban yang tidak pasti.

Imam Al-Ghazali mengutip pendapat Abu Ali Ad-Daqaq bahwa tingkatan manusia dibagi menjadi tiga yaitu:

Pertama tawakal atau terdapat pada orang biasa atau awam merupakan manusia yang mempercayakan hasil akhir sebuah urusan kepada Allah. Contohnya ibarat tawakalnya seseorang kepada wakilnya, karena wakilnya dapat dipercaya dan dapat membantu persoalannya. Keyakinan dan kepercayaan itulah yang dapat menyebabkan dia menyerahkan urusan kepada wakilnya.

Kedua, taslim atau menengah merupakan tawakal tingkat menengah yang didapatkan oleh orang khusus atau *khashshah* yaitu wali Allah. Menurut Abu Yaqub Nahruri tawakal dalam kelompok ini memiliki kesempurnaan mental. Dicontohkan oleh Nabi Ibrahim ketika ia diikat dan siap dilemparkan ke dalam api yang menyala dihadapannya. Kemudian malaikat Jibril bertanya kepada Nabi Ibrahim “wahai Ibrahim, apa yang bisa dilakukan untukmu?”. Nabi Ibrahim pun menjawab “ adapun kepadamu, aku tidak mengharapkan apa-apa. Namun, kepada Tuhanku aku serahkan segala urusanku”

Dari cerita diatas tingkatan tawakal pada kelompok ini diwujudkan dalam bentuk menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT karena ia mengetahui segala sesuatu mengenai diri dan keadaannya. Karena mampu memahami mengenai diri dan keadaannya hal tersebut merupakan bagian dari kesempurnaan mental.

Ketiga, tafwidh atau tinggi merupakan tingkatan tawakal yang hanya dimiliki oleh kelompok *khawash al khawash* seperti Rasulullah SAW. Manusia dalam kelompok ini rela menerima segala ketentuan Allah (*ridha*) dalam keadaan apapun. Seperti kisah Nabi Muhammad yang menolak penawaran malaikat Jibril menjadikan gunung Uhud menjadi gunung emas. Hal tersebut menunjukkan bentuk ridha atas ketentuan Allah. Karena tidak adanya ketakutan mengenai hambatan ekonomi dalam perjuangan mengemban risalah ilahi. Tidak mengharapkan imbalan berupa kekayaan

untuk dirinya dari Allah agar lebih dihargai oleh kaumnya dan memperlancar perjuangannya.³⁸

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, serta suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.³⁹ Menurut Robbins stres yaitu kondisi dimana seseorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu yang hasilnya dipandang tidak pasti dan tidak penting.⁴⁰ Stres menurut Bartsch dan Evelyn (dalam Enik dan Asmadi) adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup.⁴¹ Lazarus (dalam Resti 2018) berpendapat stres terjadi ketika seseorang mengalami tuntutan yang berlebihan dari kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal tersebut menjelaskan kondisi stres terjadi bila terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan.⁴² Sedangkan stres menurut Cohen (dalam Intan 2015) yaitu ketika individu merasakan tuntutan lingkungan yang melebihi kapasitas dirinya sehingga terjadi perubahan psikologis dan biologis yang mempengaruhi seseorang pada resiko penyakit atau kesehatan.⁴³ Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan stres yaitu kondisi individu yang mengalami tekanan akibat tuntutan atau harapan diluar kapasitasnya, sehingga dapat berdampak pada kesehatan.

2. Tradisi stress

Hal yang telah lama dan terjadi secara berulang-ulang dan dapat dikategorikan berdasarkan suatu golongan tertentu sehingga dapat diidentifikasi atau hal yang paling mendasar dari tradisi adalah informasi yang diteruskan dari generasi ke

³⁸ Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, 2010, Qultummedia: Jakarta h.29-31

³⁹ National Safety council, *Manajemen Stres*, 2004, Penenrbit Buku Kedokteran: Jakarta h.2

⁴⁰ Stephen P. Robbins dan Timothy A. Judge, *Perilaku Individu*, Salemba Empat Jakarta h 368

⁴¹ Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa, *Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis*, Jurnal Psikologi Vol 39, NO. 1, JUNI 2012: 67 – 75

⁴² Resti Fauzi, *Hubungan Antara Work Life Balance Dengan Stres Kerja Pada Perawat Wanita*, Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta 2018 h.15

⁴³ Intan Suryani, *Pengaruh Stres dan Parenting Style Terhadap Intensitas Child Physical Abuse yang Dilakukan Orang Tua*, SKripsi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakakrta 2015 h. 30

generasi. Hal inilah yang dapat digunakan sebagai patokan untuk lebih mengidentifikasi stres diantaranya⁴⁴:

a. Tradisi lingkungan.

Dalam hal ini tradisi lingkungan berfokus pada penilaian peristiwa atau keadaan lingkungan yang secara normatif (obyektif) berhubungan dengan tuntutan adaptasi yang substansial. Tradisi lingkungan berfokus pada evaluasi subjektif dari kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan dari peristiwa tertentu atau Pengalaman. Hal ini digunakan sebagai upaya untuk mengidentifikasi jenis atau asal usul dari suatu penyakit atau permasalahan. Salah satu contohnya adalah di suatu perkantoran di tengah kota seringkali para karyawan dihadapkan dengan target dan persaingan bisnis yang sangat kompleks, hal tersebut menuntun para karyawan untuk memiliki daya saing dan daya juang guna tetap survive atau setidaknya tetap bertahan pada pekerjaannya. Hal ini tidak lain dapat menimbulkan suatu tekanan jika para karyawan tidak mampu untuk mengelolanya .

Akhirnya, meskipun peristiwa-peristiwa yang menekan telah dipelajari terutama sebagai faktor-faktor risiko penyakit, semakin jelas bahwa menghadapi dan menyesuaikan diri dengan peristiwa-peristiwa yang menekan dapat mengakibatkan hasil-hasil positif seperti pertumbuhan pribadi, memprioritaskan tujuan hidup, meningkatnya rasa percaya diri dan manfaat diri sendiri, serta memperkuat jaringan sosial. Penekanan yang lebih besar pada manfaat peristiwa-peristiwa yang menekan bagi para adaptor yang sukses kemungkinan besar di masa depan dan akan memperluas pemahaman kita tentang proses stres.

b. Tradisi psikologi

Dalam tradisi stres psikologis hal yang menjadi point adalah menempatkan penekanan pada persepsi individu dan evaluasi potensi bahaya yang ditimbulkan oleh pengalaman lingkungan yang dialaminya. Sewaktu tuntutan lingkungan dianggap melebihi kesanggupan mereka untuk menghadapinya, orang-orang mencap diri mereka stres dan mengalami tanggapan emosi negatif. Hal ini jika tidak segera dilakukan penanganan khusus terhadap pola pandang terhadap masalah yang sedang dihadapi akan

⁴⁴ Sheldon Cohen, dkk. *Measuring A Guide For Health and Social Sciences*, Oxford, Newyork

dapat mengakibatkan stres. Dorongan stres secara psikologis menunjukkan bahwa peristiwa-peristiwa hanya mempengaruhi orang-orang yang menilai mereka sebagai stres, namun bagi seseorang yang mampu mengelola pola pikir terhadap berbagai macam situasi yang sedang atau akan dihadapinya tidak akan mengalami stress, memang tidak akan menghilangkan efek yang ditimbulkan olehnya namun setidaknya mampu mengurangi efek yang akan ditimbulkan.

c. Perspektif stres biologis

Dalam hal ini Perspektif biologi berfokus pada pengaktifan sistem fisiologis yang khususnya responsif terhadap tuntutan fisik dan psikologis. Pengaktifan sistem ini dalam waktu yang lama atau berulang diyakini dapat menempatkan orang-orang yang berisiko mengalami berbagai gangguan fisik dan kejiwaan. Sistem tersebut dijelaskan secara patologi bagaimana stimulus diterima dan direspon oleh tubuh.

3. Dampak stres

Dalam buku karangan Selye, menemukan sedikit pemaparan tambahan yang diberikan oleh Cohen tentang *Effect Of the Coping Process* “Kami mencatat sebelumnya bahwa salah satu aspek yang berpengaruh dari Model Selye adalah argumennya mengenai adanya biaya proses adaptasi. Khususnya biaya yang mengacu pada efek buruk dari pertemuan dengan stressor yang terjadi sebagai konsekuensi dari proses coping yang digunakan⁴⁵. Secara ringkas intinya adalah efek dari paparan seseorang terhadap stressor, dimana terjadi akibat proses coping daripada stressor itu sendiri yang terjadi secara tidak langsung.

Perbedaan Model dari Cohen daripada Selye yaitu proses adaptasi yang dibahas selye bersifat oromatis dan tidak spesifik. Maksudnya adalah respon tidak bersifat sukarela akibat dari suatu objek, melainkan karena termasuk dalam bagian yang tak terpisahkan dari suatu reaksi biologis yang mengancam. Sedangkan aspek respons fisiologis seseorang tidak spesifik mampu menggambarkan fisik stressor melainkan masih terkendala oleh reaksi emosional pada suatu stressor itu sendiri.

⁴⁵ Sheldon Cohen, dkk. *Behavior, Health, and Environmental Stress*, Plenum Press, Newyork

Sebaliknya banyak dari strategi lain yang dipaparkan oleh Cohen yang membahas strategi penanggulangan yang bersifat sukarela dan empiris.

Poin penting perbedaan yang akan kami buat dari tradisi tekanan psikologis, ingatlah bahwa tradisi psikologis menunjukkan bahwa orang mengalami stres ketika mereka menilai suatu situasi sebagai ancaman, atau menuntut sesuatu dan ketika mereka merasa bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi sesuatu secara optimal. Perlu diingat dari upaya penanggulangan yang berhasil ataupun belum berhasil akan menimbulkan dampak buruk pada perilaku dan kesehatan seseorang.

Dalam mengatasi dampak atau efek akibat stres yang pertama kali harus dilakukan adalah perhatikan situasi dan efek yang ditimbulkan oleh seseorang yang sedang atau berhasil mengatasi koping akibat dari penekanan stresor oleh strategi mengatasi yang tampak sesuai dengan masalahnya. Menurut Cohen ada setidaknya tiga jenis efek yaitu:

a. Efek kelelahan Kumulatif

Konsep ini mengasumsikan bahwa seseorang memiliki jumlah energi yang terbatas (baik secara biologis atau fisiologis) dan bahwa tuntutan koping yang berkepanjangan menghabiskan pasokan energi ini. Contohnya dalam wanita karir yang memiliki anak, dalam hal mengasuh anak sang ibu merasa lelah ketika bekerja dan ditambah harus mengasuh anaknya tersebut. Sehingga muncul beban yang diakibatkan oleh kedua jenis kegiatan tersebut. Jika dia memiliki kapasitas energi yang cukup, maka sang ibu dapat mengatasi kedua hal tersebut dan tidak mengalami tekanan.

Cohen (1978) juga berpendapat bahwa ada biaya psikis dari paparan yang berkepanjangan terhadap stresor yang tidak dapat diprediksi dan tidak terkendali, tetapi ia menggambarkan kehilangan ini dalam hal kapasitas atensi seseorang atau kemampuan pemrosesan informasi. Khususnya berpendapat bahwa paparan dari stresor yang tidak terkendali dan tidak dapat diprediksi secara substansial meningkatkan permintaan pada kapasitas atensi seseorang. Peningkatan permintaan juga dapat terjadi karena upaya yang diperlukan dalam menghambat respons terhadap stimulus yang mengganggu. Cohen lebih lanjut menegaskan bahwa kapasitas perhatian individu tidak tetap, tetapi menyusut ketika ada tuntutan yang berkepanjangan. Penyusutan tidak akan

terjadi bila individu mampu mengelola pusat perhatiann pada suatu kegiatan. Dengan demikian, paparan yang terlalu lama dan informasi yang masih samar terhadap pemicu stres akan mengakibatkan efek yang tidak di inginkan. Dikarenakan cadangan perhatian yang tidak mampu menganalisa dan memahami tugas yang diminta.

b. Generalisasi Berlebihan

Generalisasi berlebihan yang dimaksud adalah sebuah perpektif individu mengenai stressor yang dialami dan dirasa, sehingga menimbulkan dampak pada dirinya. Misal disebuah lingkungan masyarakat terdapat sebuah pabrik, dimana ketika dalam proses produksi berjalan suara mesin yang sangat bising. Bagi masyarakat normal hal ini merupakan sebuah gangguan atas ketidak nyamanan akan kehidupanya, namun bagi masyarakat yang tinggal di sekitar pabrik tersebut hal ini adalah hal yang wajar. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan dalam menangkap respon dalam suatu kejadian yang berlangsung secara masive. Sehingga individu yang tinggal di sekitar lingkungan pabrik memiliki sensitifitas yang berkurangng atau melemah. Hal tersebut dapat memicu stresor dikemudian hari bila individu merasa terancam akibat memiliki sensitifitas yang lemah.

c. Mengatasi efek samping

Bentuk ketiga efek sekunder terjadi ketika perilaku coping yang berhasil memperbaiki kemungkinan efek stresor dengan cara lain. Maksudnya adalah dampak yang ditimbulkan setelah individu melakukan upaya untuk meredam tekanan atau hal-hal yang memicu tekanan. Misalnya seseorang yang mengalami banyak tekanan meliputi dunia pekerjaan, keluarga, pendidikan dan sosial masyarakatnya akan merasakan berbagai macam gejala, salah satunya yaitu hipertensi. Karena terlalu banyaknya stimulus yang diterima dan tidak dapat mengelolanya sehingga dapat terjadi distraksi antar data-data yang tidak terkelola dengan sistematis.

4. Dimensi Stres

Hawitt, Flett, dan Mosher (1992) dalam teori stres Cohen (1997) dimensi stres dibagi menjadi dua yaitu⁴⁶:

⁴⁶ Ibid h.31

a. Perceived Distress

Terjadinya reaksi afeksi negatif pada individu, contohnya perasaan kesal, marah, gugup, dan tertekan karena ketidakmampuan dalam mengendalikan stressor.

b. Perceived Control

Individu merasa percaya diri, mampu mengatasi stress dan mengatasi kekhawatiran dalam kehidupan.

C. Pengaruh Tawakal terhadap Tingkat Stres

Saat ini masyarakat di Indonesia sedang dilanda bencana non alam yaitu wabah penyakit covid-19. Tidak hanya di Indonesia saja melainkan diberbagai negara juga merasakan hal tersebut. Dalam artikel BNPB yang berjudul “Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat Virus Corona di Indonesia” menjelaskan menurut UU No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, yang dimaksud bencana terdiri dari bencana alam, nonalam dan sosial. Bencana nonalam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa nonalam yang antara lain berupa gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit. Dalam hal ini penyakit coronavirus (covid-19) termasuk bencana nonalam yang sudah ditingkat pandemi sesuai dengan pernyataan WHO. Sementara terkait status keadaan darurat bencana ditetapkan oleh pemerintah untuk jangka waktu tertentu atas dasar rekomendasi badan yang diberi tugas untuk menanggulangi bencana.⁴⁷ Pada kondisi tersebut banyak dampak yang diakibatkan oleh covid-19 ini. Seperti terancamnya dalam bidang kesehatan dan ekonomi. Karena hal tersebut masyarakat dihadapkan dengan berbagai permasalahan baru dan mencari cara agar mendapatkan solusi penyelesaiannya. Dalam menghadapi hal tersebut masyarakat rentan menghadapi stres.

Pada situasi saat ini ketenangan jiwa sangat cocok untuk meredakan stres. Karena ketenangan jiwa adalah suatu hal yang pastinya diharapkan oleh semua orang. Karena tidak banyak orang dapat merasakan ketenangan jiwa seperti yang diharapkan. Permasalahan selalu ada dan selalu muncul permasalahan yang baru. Pandai-

⁴⁷ <https://bnpb.go.id/berita/status-keadaan-tertentu-darurat-bencana-wabah-penyakit-akibat-virus-corona-di-indonesia- diakses 28/05/2020> 16:49

pandainya manusia untuk mengelola permasalahan yang dihadapi agar tidak menjadi pengaruh buruk bagi dirinya sendiri.

Untuk mendapatkan ketenangan dalam penyelesaian masalah, manusia setelah berusaha mencari solusi atas permasalahannya lalu didukung dengan berdoa dan memasrahkan segala keputusan kepada Allah. Karena dengan melakukan hal tersebut membuat diri menjadi lebih tenang karena secara tidak langsung akan merasa ada yang membantu dalam menyelesaikan masalah karena tidak sepatutnya meminta pertolongan selain kepada Allah. Memasrahkan segala sesuatu setelah berusaha disebut dengan tawakal. Tawakal menurut Imam Al-Ghazali merupakan penyandaran diri kepada Allah SWT sebagai satu satunya wakil (tempat bersandar) dalam menghadapi setiap kepentingan, kesukaran, teguh hati ketika ditimpa bencana dengan jiwa yang tenang dan hati yang tentram.⁴⁸ Dari pengertian tersebut menjelaskan ketika seseorang sedang ditimpa permasalahan dengan bertawakal kepada Allah hati terasa tenang dan tentram.

Dalam surah Ibrahim ayat 12 dianjurkan manusia untuk bertawakal kepada Allah “Mengapa kami tidak akan bertawakal kepada Allah padahal Dia telah menunjukkan jalan kepada kami, dan kami sungguh-sungguh akan bersabar terhadap gangguan-gangguan yang kamu lakukan kepada kami. Dan hanya kepada Allah saja orang-orang yang bertawakkal itu, berserah diri” ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah telah menunjukkan jalan kepada hambanya atas cobaan yang dihadapinya dan hanya kepada Allah seorang hamba bertawakal.

Dalam surah Ath-Tahlaq ayat 3 “Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.” Pada ayat tersebut menjelaskan jika bertawakal kepada Allah maka akan diberi kecukupan rezeki. Dari ayat tersebut apabila individu benar-benar menerapkan tawakal maka dalam segala keadaan apapun allah akan memberikan kemudahan dan kecukupan dalam kebutuhan hambanya.

Seperti hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad dan dan Haitsami, Rasulullah SAW bersabda, “Jika kalian bertawakal seutuhnya kepada Allah, niscaya Dia akan memerikan rezeki kepada kalian, sebagaimana Dia memberikan rezeki kepada burung

⁴⁸ Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, 2010, Qultummedia: Jakarta h.9

yang berangkat ada pagi hari dalam keadaan lapar dan pulang pada sore hari dalam keadaan kenyang”⁴⁹ dalam hadis tersebut menjelaskan jika kita benar-benar bertawakal maka Allah akan memberikan rezeki kepada hambanya.

Dari pernyataan tersebut tawakal sangat cocok untuk menurunkan tingkat stres. Dalam penelitian sebelumnya sudah terbukti adanya pengaruh tawakal dengan stres. Penelitian yang dilakukan oleh Anni Zulfiani Husnar, dkk yang berjudul “Harapan, Tawakal, Stres Akademik”. Pada penelitian tersebut memperoleh hasil $p=0,001$ hal tersebut menunjukkan bahwa nilai p kurang dari 0,01 sehingga dapat disimpulkan tawakal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal individu semakin rendah tingkat stres akademiknya.⁵⁰

Pada penelitian Husni Dzulvakor Rosyik yang berjudul “Pengaruh Tawakal dan Adversity Quotient Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang”. Pada penelitian tersebut diperoleh F hitung sebesar 31,454 dengan taraf signifikan 0,000 hal tersebut menunjukkan F hitung lebih besar dari F tabel yaitu 31,454 lebih besar dari 3,15 dan taraf signifikansi 0,000 kurang dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh tawakal dan adversity quotient secara simultan dengan stres akademik mahasiswa.⁵¹ Namun jenis stres pada penelitian sebelumnya yaitu stres akademik, stressor yang berasal dari kegiatan akademik.

Pada uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa perlunya melakukan penelitian terkait pengaruh tawakal terhadap tingkat stres namun dengan perbedaan fenomena. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh tawakal terhadap tingkat stres driver ojek online akibat wabah covid-19. Melalui penelitian ini peneliti ingin menemukan peredam tingkat stres pekerja di tengah situasi pandemic corona ini.

⁴⁹ Sa'id Hawwa, terj. Darul Haramain. *Intisari Kitab Ihya Ulumudding Karya Imam Al-Ghazali*. Mutiara Media: Yogyakarta 2017

⁵⁰ Anni Zulfiani Husnar, dkk. *Harapan, Tawakal, Stres Akademik*. Jurnal Penelitian Psikologi 2017 Vol 2 No 1 hlm 94-105

⁵¹ Husni Dzulvakor Rosyik, “Pengaruh Tawakal dan Adversity Quotient Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang”, Skripsi UIN Walisongo Semarang 2019 h.94

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.⁵² Berdasarkan pernyataan diatas dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh tawakal terhadap tingkat stres driver ojek online akibat wabah covid-19.

⁵² Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2008) h. 64

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dalam buku metodologi penelitian kuantitatif yang di buat oleh Kuntojo mendefinisikan penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka.⁵³ Metode sebagai metode ilmiah atau *scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit atau empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis.⁵⁴ Untuk menganalisa penelitian ini, peneliti menggunakan analisis regresi sederhana yaitu analisis statistik yang mempelajari hubungan antara dua variabel atau lebih sehingga satu variabel dapat diramalkan dari variabel lainnya.⁵⁵

B. Variable Penelitian

Menurut Kidder (1981) variable merupakan suatu kualitas dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan. Secara teoritis variabel adalah atribut seseorang atau obyek yang memiliki variasi antara satu dengan yang lain (Hatch dan Farhady, 1981).⁵⁶ Macam-macam variabel diantaranya yaitu :

1. Variabel Dependen

Variabel dependen dalam bahasa indonesia disebut variabel terikat. Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel dependen adalah tingkat stres.

2. Variabel Independen

Variabel independen atau dalam bahasa indonesia disebut variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini variabel dependen yaitu tawakal.

⁵³ Drs. Kuntjojo, M.pd , *Metodologi kuantitatif*, (2009)h 11

⁵⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2008) h. 7

⁵⁵ Sri Pangesti, *Modul 1 Regresi Linier Sederhana*, h. 1.2

⁵⁶ Sugiono, *Op. Cit.*, h 38

C. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan jumlah semua orang atau non orang yang memiliki ciri-ciri yang sama dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian dan dapat dijadikan sebagai sumber pengambilan sampel.⁵⁷ Populasi dalam penelitian ini adalah driver ojek online. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *non probability sampling* yaitu tidak semua anggota populasi terpilih menjadi sampel dalam penelitian. Teknik *non probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Aksidental Sampling (berdasarkan kebetulan) dimana siapa saja kebetulan bertemu dengan peneliti dan dipandang orang tersebut cocok sebagai sampel.

D. Definisi operasional

Definisi operasional menjelaskan tentang operasionalisasi variabel penelitian dengan indikator variabelnya.⁵⁸ Dengan cara memberikan arti menspesifikan kegiatan, ataupun memberi suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut.⁵⁹ Adapun batasan operasional dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Tawakal Terhadap Tingkat Stress Driver Ojek Online Akibat Covid 19”

1. Tawakal

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori tawakal dari Al-Ghazali. Yang diukur dari variabel tawakal yaitu kemampuan individu dalam menerima apa yang diberikan Tuhan. Baik itu positif maupun negatif.

Alat ukur tawakal yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala likert. Peneliti mengadopsi skala tersebut dari penelitian sebelumnya milik Haidarotul Milla dengan judul “Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jamaah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang” skala likert tersebut seperti pada tabel berikut:

⁵⁷ Wahidmurni, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jurnal Dosen FITK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

⁵⁸ M Farid Muzaki, *Perbedaan Tingkat Kecerdasan Spiritual Berdasarkan Kebiasaan Latihan Senam Kecerdasan*, (Skripsi) UIN Walisongo, Semarang, 2018, h 84

⁵⁹ Muthiatun Al Abidah, *Pengaruh Senam Kecerdasan Terhadap Kecerdasan Emosi*, (Skripsi) UIN Walisongo Semarang, Semarang, 2018, h 80

Tabel 3.1 : Skor skala likers tawakal

Jawaban	Keterangan	Skor Favoureble	Skor Unfavourable
SS	Sangat Setuju	5	1
S	Setuju	4	2
KS	Kurang Setuju	3	3
TS	Tidak Setuju	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5

2. Tingkat Stress Kerja

Dalam peneltian ini stress kerja yang dimaksud ialah stress akibat dari fenomena lingkungan yang dapat mempengaruhi psikologi dan fisik individu. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Preceived Stress Scale yang diciptakan oleh Sheldon Cohen. Alat ukur stres menggunakan skala linkert yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.2: Skor skala likert stres

Jawaban	Keterangan	Skor Favorable	Skor Unfavorable
TP	Tidak Pernah	0	4
J	Jarang	1	3
KK	Kadang Kadang	2	2
S	Sering	3	1
SS	Sangat Sering	4	0

E. Metode pengambilan data

Metode dalam pengumpulan data ini menggunakan metode angket atau skala untuk mendapatkan data yang valid. Kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala likert. Menurut Sugiyono skala likert yaitu skala untuk mengukur sikap, pendapat dan presepsi individu atau kelompok orang atau tentang fenomena sosial.⁶⁰

⁶⁰ Ibid, h 93

Dalam penelitian ini peneliti alat ukur tawakal mengadopsi skala sekaligus uji validitas dan uji reliabilitas dari Haidarotul Milla mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang berjudul “*Hubungan Tawakal dengan Kecemasan Pada Jamaah Pengajian Al-Amin Stasiun Jerakah Semarang*”. Uji validitas dalam penelitian tersebut menggunakan bantuan program SPSS 16.0 for windows yaitu jika koefisien korelasi aitem total signifikan lebih kecil dari 0,05 agar dapat dinyatakan valid. Pada skala tawakal terdapat 50 aitem yang valid dari 70 aitem, sehingga ada 20 aitem yang dinyatakan gugur. Koefisien korelasi yang dinyatakan valid berkisar antara 0,316 sampai dengan 0,750. Aitem yang gugur adalah nomor 5, 7, 11, 22, 29, 32, 35, 36, 40, 50, 54, 55, 56, 61, 63, 64, 66, 67, 68, 70. Adapun koefisien korelasi yang gugur berkisar antara -0,010 sampai dengan 0,291. Sedangkan hasil uji reliabilitas menggunakan rumus *Alfa Cronbach* yang dibantu dengan SPSS 16.0 for windows dan diperoleh hasil 0,686 yang menyatakan variable tersebut sangat *reliable*. Berikut *blue print* skala tawakal yang berlandaskan indikator tawakal dari Al-Ghazali:

Tabel 3.3 : *Blue print* Skala Tawakal

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Selalu menerima hasil dari segala sesuatu yang di upayakan dengan ikhlas dan sabar sebelum datang ketentuan.	<ul style="list-style-type: none"> - Pasrah menyerahkan segala urusan kepada-Nya setelah berusaha - Merasa puas dengan apa yang diberikan Tuhan 	1, 10, 18, 23, 29, 36, 43	4, 20, 24, 28, 30, 35, 45, 47	15
Selalu bersyukur dan tidak resah setelah datangnya ketentuan.	<ul style="list-style-type: none"> - Meyakini bahwa segala ketentuan Tuhan adalah yang terbaik - Merasa senang dengan segala ketentuan Tuhan 	7, 16, 27, 31, 37, 41, 46	2, 9, 12, 15, 19, 25, 39, 40, 42, 50	17
Selalu berserah	- Tidak	5, 8, 11, 14,	3, 6, 13, 17,	18

diri kepada Allah ketika tertimpa malapetaka.	menyalahkan orang lain atau Tuhan ketika tertimpa malapetaka - Semakin mendekatkan diri pada Tuhan ketika tertimpa malapetaka	21, 32, 34, 38, 44, 48, 49	22, 26, 33,	
Jumlah				50

Untuk skala stres peneliti menggunakan alat ukur dari Sheldon Cohen yaitu *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia. Peneliti melakukan uji validitas menggunakan uji korelasi *Bivariate-pearson* terdapat 8 aitem yang lolos untuk dijadikan angket dalam penelitian ini. Aitem yang tidak lolos uji validitas yaitu nomor 6 dan 8. Dalam uji validitas dibantu dengan program SPSS 22 for windows.

Sedangkan uji reliabilitas menggunakan program SPSS 22 for windows dengan rumus *Alfa Cronbach* memperoleh hasil 0,807 menyatakan bahwa instrumen tersebut reliabel karena nilainya lebih dari 0,6. Berikut *blue print* skala stres PSS-10 milik Sheldon Cohen yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan lolos uji validitas:

Tabel 3.4 : *Blueprint* skala stres

Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Perasaan tidak terprediksi	1	4, 5	3
Perasaan tidak terkontrol	2, 8	6	3
Perasaan tertekan	3, 9		2
Jumlah			8

F. Teknik analisis data

Data yang diperoleh dari penelitian ini akan diolah dengan metode statistika, karena data yang diperoleh berupa angka. Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 22 *for windows*. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana dengan mempelajari hubungan antara dua variabel atau lebih sehingga satu variabel dapat diramalkan dari variabel lainnya. Penelitian ini melibatkan 2 variabel yaitu variabel X (Tingkat Tawakal) dan variabel Y (Tingkat Stres). Analisis regresi sederhana dapat dilakukan apabila terdapat hubungan kausal antara 2 variabel dimana variabel X (Tingkat Tawakal) yang mempengaruhi variabel Y (Tingkat Stres). Dasar pengambilan keputusan analisis ini yaitu membandingkan nilai signifikan dengan nilai probabilitas 0,05. Jika nilai signifikan kurang dari 0,05 yang menunjukkan variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Jika nilai signifikan lebih dari 0,05 artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

Sebelum melakukan uji hipotesis harus melakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji kolinearitas. Uji normalitas adalah untuk mengetahui kenormalan data apabila belum ada teori yang menyatakan bahwa variabel yang diteliti merupakan variabel yang berdistribusi normal. Uji heteroskedastisitas yaitu untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variasi dari nilai residual suatu pengamatan ke pengamatan lain. Model regresi yang baik harusnya tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji linearitas yaitu untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dasar pengambilan keputusan dari uji normalitas, uji heteroskedastisitas dan uji linearitas yaitu dengan membandingkan nilai signifikan dengan nilai probabilitas 0,05.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Kancah penelitian

Kancah penelitian yaitu orientasi lapangan yang harus diperhatikan untuk mempersiapkan segala sesuatu yang berkenaan dengan penelitian agar berjalan optimal. Penelitian dilaksanakan di wilayah Kota Semarang. Perusahaan ojek online yang paling dikenal masyarakat yaitu gojek dan grab. Gojek dan Grab adalah suatu perusahaan yang membuat jasa ojek online dengan menggunakan aplikasi untuk menyajikan beberapa layanan untuk memenuhi kebutuhan konsumen. Bentuk layanan antara Gojek dan Grab hampir serupa diantaranya yaitu Go-Ride atau Grab-Ride yaitu layanan bagi konsumen yang membutuhkan untuk diantar sampai lokasi yang ingin dituju dengan menggunakan sepeda motor. Hampir sama dengan Go-Ride atau Grab-Ride, Go-Car atau Grab-Car mengantarkan konsumen sampai tujuan dengan menggunakan mobil. Ada juga layanan memesan makanan dan mengantarkannya sampai lokasi keberadaan pemesan tanpa perlu menuju resto dan antri memesan. Dengan menunggu kurang lebih sekitar 30 menit (tergantung pada antrian dan jarak resto menuju lokasi pemesan) makanan siap disantap. Selain itu ada layanan Go-Send atau Grab-Express dimana menyajikan layannya pengantaran barang dari konsumen untuk orang lain. Serta masih banyak lagi layanan yang ditawarkan.⁶¹

Menurut KBBI ojek adalah sepeda atau sepeda motor yang ditambangkan dengan cara memboncengkan penumpang atau penyewanya.⁶² Sedangkan ojek online yaitu sebuah transportasi umum yang menggunakan internet untuk memesannya.⁶³ Pemesanan pelayanan tersebut dengan mengunduh nama aplikasinya terlebih dahulu. Menggunakan jasa layanan tersebut lebih mudah, cepat dan efektif. Sehingga layanan ojek online ini sangat mudah untuk digunakan. Karena banyaknya permintaan konsumen, perusahaan ojek online membuka banyak lowongan untuk bergabung dengan mitranya. Sehingga banyak sekali dijumpai driver ojek online di jalan dengan jaket khas nya warna hijau.

⁶¹ <https://www.gojek.com/> dan <https://www.grab.com/id/> diakses pada 29/05/2020

⁶² <https://kbbi.web.id/ojek> diakses 30/05/2020

⁶³ <https://www.kompasiana.com/jubillioaryasena/5903bbe4b493733902ddf5de/tips-memilih-ojek-online-dengan-baik?page=all> diakses 30/05/2020

Sebelumnya layanan ojek online tidak masuk dalam undang-undang ketenagakerjaan. Dalam UU No 13 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 menjelaskan Ketenagakerjaan adalah segala hal yang berhubungan dengan tenaga kerja pada waktu sebelum, selama, dan sesudah masa kerja. Dari pengertian tersebut terdapat tiga unsur hubungan pekerjaan yaitu pekerjaan dimana melaksanakan pekerjaan sesuai perintah dari perusahaan, menerima upah yang berupa kompensasi dengan sejumlah uang yang tetap dalam periode tertentu dan mendapat perintah dari perusahaan bukan berdasarkan hasil inisiatif pekerja. Hal tersebut menjelaskan bahwa ojek online tidak memiliki hubungan pekerjaan karena tidak meliputi tiga unsur tersebut tentang hubungan kerja.⁶⁴ Jadi sistem kerja ojek online ini fleksible dan sesuai inisiatif dari driver. Pekerjaan ojek online tidak digaji oleh perusahaan. Pendapatan yang didapat berdasarkan banyaknya orderan yang didapat, serta setiap pendapatan yang didapatkan driver menggunakan sistem komisi atau persentase. Dimana terjadi bagi hasil antara driver dengan perusahaan sebesar 10 sampai 20 persen. Sehingga driver ojek online harus berjuang untuk mendapatkan penghasilan yang cukup dengan mencari orderan sebanyak mungkin.

Dalam penelitian ini sampel diambil secara kebetulan dimana peneliti bertemu dengan driver yang cocok sebagai sampel. Untuk pengisian kuisioner peneliti menggunakan *google form*, lalu mendatangi warga disekitar rumah yang bekerja menjadi driver ojek online dan memintanya untuk mengisi kuisioner. Ada dengan cara lain peneliti menggunakan layanan grab-food atau go-food dan meminta driver tersebut untuk kuisioner serta meminta teman dan keluarga yang bekerja sebagai driver ojek online untuk menjadi sample penelitian. Terkumpul 33 responden yang bersedia mengisi kuisioner. Sehingga dalam penelitian ini tidak melakukan survey terlebih dahulu melainkan langsung terjun dilapangan untuk mendapatkan sampel.

B. Hasil Penelitian

1. Pengelompokan kategori

Pengelompokan kategori dilakukan untuk mengetahui perbedaan dan memudahkan dalam pendaataann suatu penelitian. Dalam penelitian pengelompokan dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang, tinggi.

⁶⁴ <https://www.hukumonline.com/klinik/detail/ulasan/lt50924dbf2ad1f/status-hubungan-pengojek-dan-perusahaan-aplikasi-layanan-ojek/> diakses 30/05/2020

Tabel 4.1 : Kriteria Pengelompokan Tawakal dan Stres

Kriteria pengelompokan	Kriteria stres	Kriteria tawakal	Kelompok
Nilai \geq mean + SD	Nilai $\geq 15,3$	Nilai $\geq 183,7$	Tinggi
Mean-SD \leq nilai < mean + SD	$7,7 \leq$ nilai < 15,3	$138,7 \leq$ nilai < 187,3	Sedang
Nilai < mean - SD	Nilai < 7,7	Nilai < 138,7	Rendah

Tabel 4.2 : Kategori Stres

kategori stres					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	2	6,1	6,1	6,1
	sedang	17	51,5	51,5	57,6
	tinggi	14	42,4	42,4	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres responden paling banyak pada kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan tingkat stres driver ojek online sedang dengan persentase 51.5%.

Tabel 4.3 : Kategori Tawakal

kategori tawakal					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	2	5,1	6,1	6,1
	2,00	13	33,3	39,4	45,5
	3,00	18	46,2	54,5	100,0
	Total	33	84,6	100,0	
Missing	System	6	15,4		
	Total	39	100,0		

Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa tingkat tawakal responden paling banyak pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan tingkat tawakal driver ojek online sedang dengan persentase 54.5%.

Tabel 4.4 : Jumlah Kategori Tawakal dan Stres

No	Kategori	Jumlah
1	Tawakal tinggi – Stres tinggi	7
2	Tawakal tinggi – Stres sedang	11

3	Tawakal tinggi – Stres rendah	3
4	Tawakal sedang – Stres tinggi	7
5	Tawakal sedang – Stres sedang	3
6	Tawakal sedang – Stres rendah	0
7	Tawakal rendah – Stres tinggi	0
8	Tawakal rendah – Stres sedang	2
9	Tawakal rendah – Stres rendah	0

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami tingkat tawakal tinggi dengan tingkat stres sedang.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi dengan normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah model regresi yang berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka nilai residual berdistribusi normal dan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.5 : Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		33
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,96002435
Most Extreme Differences	Absolute	,135
	Positive	,073
	Negative	-,135
Test Statistic		,135
Asymp. Sig. (2-tailed)		,133 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas penelitian ini diketahui nilai signifikan 0,133 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas yaitu untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variasi dari nilai residual suatu pengamatan ke pengamatan lain. Dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Regresi yang baik adalah tidak terjadi Heteroskedastisitas.

Tabel 4.6 : Hasil uji heteroskedastisitas

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	4,433	4,001		,276
	TAWAKAL	-,004	,021	-,037	,840

a. Dependent Variable: abs_RES

Hasil uji heteroskedastisitas yaitu 0,840 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan yaitu tidak terjadi heteroskedastisitas.

4. Uji Linieritas

Uji yang dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi *deviation from linierity* lebih dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat dan jika nilai signifikansi *deviation from linierity* kurang dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Tabel 4.7 : Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
stres * tawakal	Between	(Combined)	657,015	30	21,901	,936
	Groups	Linearity	2,256	1	2,256	,871
		Deviation				
		from	654,759	29	22,578	,931
		Linearity				
Within Groups			132,500	2	66,250	
Total			789,515	32		

Hasil uji linearitas dalam penelitian ini yaitu 0,931 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara tawakal dengan stres.

5. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis memiliki tujuan yaitu untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan yaitu “adakah pengaruh tawakal terhadap tingkat stres driver ojek online akibat wabah covid. Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji normalitas, uji heteroskedastisitas dan uji linearitas. Setelah melakukan semua uji tersebut langkah selanjutnya adalah melakukan analisis regresi linier sederhana. Dasar pengambilan keputusannya pada analisis regresi linier sederhana yaitu jika nilai signifikansi kurang dari 0,05. Sehingga dapat diartikan variabel X (Tawakal) berpengaruh terhadap variabel Y (Tingkat Stres) namun apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 artinya variabel X (Tawakal) tidak berpengaruh terhadap variabel Y (Tingkat Stres).

Tabel 4.8 : Model Summary

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,053 ^a	,003	-,029	5,039

a. Predictors: (Constant), tawakal

b. Dependent Variable: stres

Table diatas menjelaskan nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,053 dari output tersebut diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,003, yang berarti bahwa pengaruh variabel X (Tawakal) terhadap variabel Y (Tingkat Stres) adalah sebesar 0,3% sedangkan sisanya 99,7% dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 4.9 Coefficients

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	16,883	5,975		2,826	,008
tawakal	-,009	,032	-,053	-,298	,768

a. Dependent Variable: stres

a. Persamaan regresi linier sederhana

Secara umum persamaan regresi linier sederhana adalah $Y = a + bX$ untuk mengetahui nilai koefisien regresi dapat dilihat melalui tabel coefficients diatas yaitu menunjukkan nilai a atau angka konstan unstandarized coefficients sebesar 16,883. Angka tersebut menjelaskan jika tidak ada tawakal (X) maka nilai konsisten tingkat stres (Y) sebesar 16,883. Pada tabel nilai b atau angka koefisien regresi sebesar -0,009. Hal tersebut menjelaskan bahwa setiap penambahan 1% tingkat tawakal (X), maka tingkat stres (Y) akan meningkat sebesar -0,009. Karena nilai koefisien minus (-) maka dengan demikian dapat dikatakan tawakal (X) berpengaruh negatif terhadap tingkat stres (Y). Sehingga persamaan regresinya $Y = 16,883 - 0,009X$.

a. Uji hipotesis membandingkan nilai sig dengan 0,05

Berdasarkan output diatas nilai signifikasi sebesar 0,768 lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti “tidak ada pengaruh tawakal (X) terhadap tingkat stres (Y)”

b. Uji hipotesis dengan membandingkan t hitung dengan t tabel

Berdasarkan output nilai t hitung sebesar -.298 lebih kecil dari nilai t tabel 2,040 ($-.298 < 2,040$), maka dapat dikatakan tidak ada pengaruh antara variabel X (Tawakal) terhadap variabel Y (Tingkat Stres).

C. Pembahasan

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa variabel tawakal dan variabel stres telah melakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Hasil dari uji validitas dan uji reliabilitas menunjukan bahwa beberapa indikator variabel x dan y tidak valid. Peneliti juga telah melakukan uji normalitas, heteroskedastisitas dan linearitas sebagai syarat sebelum melakukan uji hipotesis analisis regresi linier sederhana. Sesudah melewati beberapa uji peneliti membagikan kuesioner dan terkumpul 33 responden yaitu driver ojek online. Setelah semua kuisisioner terisi peneliti melakukan analisis data dan hasil penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh tawakal terhadap tingkat stres driver ojek online akibat wabah covid-19.

Hal tersebut menunjukkan tidak sejalannya dengan penelitian terdahulu yang berjudul “Harapan, Tawakal dan Stres” yang dilakukan oleh Ani, Siti dan Fuad. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa Individu yang berusaha dan

berpasrah kepada Allah atas hasil usahanya dalam pencapaian akademik, maka akan mengurangi resiko individu tersebut terhadap stres akademik.⁶⁵

Berbeda kondisi dan fenomena pada penelitian sebelumnya, pada penelitian ini tawakal tidak mencegah orang untuk tidak stres. Karena kondisi yang dialami oleh driver ojek online saat ini memang tidak dapat dihindari dan dihilangkan. Tingkat stres tetap saja berjalan sebagai reaksi normal manusia pada situasi bahaya. Driver ojek online lebih mengutamakan bekerja untuk memenuhi kebutuhan meskipun kesehatan mereka juga terancam tertular covid-19 akibat bekerja diluar dan bertemu banyak orang yang tidak tau dalam kondisi sehat ataupun OTG covid-19. Stress lebih kuat karena dipicu takutnya kehilangan penghasilan atau ketakutan tidak bisa memberi nafkah keluarga. Sehingga tawakal tidak menjadi faktor utama yg mempengaruhi stress driver dalam covid ini.

Ada kemungkinan tawakal menjadi alat untuk membuat orang tetap berani bekerja meskipun merasakan stres. Dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan tingkat tawakal driver ojek online lebih banyak pada kategori tinggi dengan tingkat stres sedang. Tawakal pun sepertinya menjadi faktor yang orang tetap bertahan di jalan, meskipun ada bahaya yang mengancam. Dengan tawakal yaitu menyandarkan diri kepada Allah SWT sebagai satu satunya wakil (tempat bersandar) dalam menghadapi setiap kepentingan, kesukaran, teguh hati ketika ditimpa bencana dengan jiwa yang tenang dan hati yang tentram.⁶⁶ Jika individu dalam menerapkan menghayati dan memahami arti dari tawakal pastinya akan merasakan hal tersebut.

Seperti hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad dan dan Haitsami, Rasulullah SAW bersabda, “Jika kalian bertawakal seutuhnya kepada Allah, niscaya Dia akan memberikan rezeki kepada kalian, sebagaimana Dia memberikan rezeki kepada burung yang berangkat ada pagi hari dalam keadaan lapar dan pulang pada sore hari dalam keadaan kenyang”⁶⁷ dalam hadis tersebut menjelaskan jika kita benar-benar bertawakal maka allah akan memeberikan rezeki kepada hambanya. Rezeki banyak macamnya tidak selalu tentang uang, melainkan kesehatan baik secara fisik maupun rohani, keselamatan, dan masih banyak lagi.

⁶⁵ Anni Zulfiani Husnar, dkk. *Harapan, Tawakal, Stres Akademik*. Jurnal Penelitian Psikologi 2017 Vol 2 No 1 hlm 101

⁶⁶ Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, 2010, Qultummedia: Jakarta h.9

⁶⁷ Sa'id Hawwa, terj. Darul Haramain. *Intisari Kitab Ihya Ulumudding Karya Imam Al-Ghazali*. Mutiara Media: Yogyakarta 2017

Kenyataannya kebanyakan orang hanya memahami tawakal sebagai dalil atau salah satu kosa kata dalam alquran, namun melupakan fakta terpenting bahwa sebenarnya manusia dituntun untuk memahaminya. Sehingga orang-orang tidak merasakan hikmah dari bertawakal. Tawakal itu tidak bisa sempurna kecuali dengan kuatnya hati dan kuatnya keyakinan bahwa semuanya tidak akan lepas dari kudrat dan iradah Yang Maha Kuasa.⁶⁸ Pada penelitian ini mungkin driver ojek online belum sepenuhnya menghayati arti tawakal yang sesungguhnya dan hanya sebatas menerapkan dalam perilaku. Hal tersebut dibuktikan dengan tingkat tawakal driver ojek online yang tinggi, namun tingkat stres nya berada dikategori sedang.

Dalam penelitian ini hanya terdapat 3 responden yang memiliki tingkat tawakal tinggi dengan tingkat stres rendah. Hal tersebut membuktikan bahwa konsep tawakal memberikan ketenangan hati sehingga memiliki tingkat stres yang rendah memang benar. Akan tetapi dalam penelitian ini tawakal tidak berpengaruh terhadap tingkat stres. Hal tersebut bisa jadi karena bedanya pengalaman yang dialami setiap orang. Sehingga output yang dikeluarkan juga berbeda.

Dari uraian diatas menurut peneliti, tidak adanya pengaruh tawakal dengan tingkat stres driver ojek online akibat wabah covid-19. Penelitian ini terjadi berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini yaitu wabah covid-19 dimana banyak dampak negatif akibat adanya wabah penyakit tersebut. Salah satu pekerjaan yang merasakan dampak negatif akibat covid-19 ini adalah driver ojek online. Dimana terpaksa harus bekerja demi memenuhi kebutuhan dan menafkahi keluarga sehingga tingkat stres yang dirasakan tetap ada walaupun telah diimbangi dengan tawakal.

⁶⁸ Haidarotul Milla. *Hubungan Tawakal dengan Kecemasan Pada Jamaah Pengajian Al-Amin Stasiun Jerakah Semarang*. Skripsi UIN Walisongo Semarang 2015 h.38

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik dengan kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara tawakal dengan tingkat stres driver ojek online akibat wabah covid-19. Dibuktikan dengan hasil uji hipotesis berdasarkan persamaan regresi linier sederhana yaitu $Y = 16,883 - 0,009X$. Karena nilai koefisien minus (-) maka dengan demikian dapat dikatakan tawakal (X) berpengaruh negatif terhadap tingkat stres (Y). Pada uji hipotesis membandingkan nilai signifikansi dengan 0,05 yaitu nilai signifikansi sebesar 0,768 lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti “tidak ada pengaruh tawakal (X) terhadap tingkat stres (Y)”. Hasil uji hipotesis dengan membandingkan t hitung dengan t tabel yaitu berdasarkan output nilai t hitung sebesar -0,298 lebih kecil dari nilai t tabel 2,040 ($-0,298 < 2,040$), maka dapat dikatakan tidak ada pengaruh antara variabel X (Tawakal) terhadap variabel Y (Tingkat Stres).

Dengan demikian hipotesis penelitian mengenai adanya pengaruh tawakal terhadap tingkat stres driver ojek online akibat wabah covid-19 ditolak.

B. Saran

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik dengan penelitian ini dan ingin dikembangkan, sebaiknya mengenali dan memahami subjek yang akan diteliti terlebih dahulu serta menggunakan metode kualitatif sehingga dapat memberikan hasil data yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Abidah, Muthiatun.2018. “Pengaruh Senam Kecerdasan Terhadap Kecerdasan Emosi”.Skripsi. Semarang : UIN Walisongo Semarang
- Imam. T Aplikasi buku kitab penyucian jiwa oleh imam studio ver. 1.1
- Cohen, Sheldon dkk. 1995. *Behavior, Health, and Environmental Stress*. Newyork : Oxford University Press
- Cohen, Sheldon dkk. 1986.*Meansuring A Guide For Health and Social Scients*.Newyork : Oxford University Press
- Dzulvakor, Husni Rosyik. 2019 “Pengaruh Tawakal dan Adversity Quotient Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang”. Skripsi Semarang : UIN Walisongo
- Farid, M Muzaki. 2018.“Perbedaan Tingkat Kecerdasan Spiritual Berdasarkan Kebiasaan Latihan Senam Kecerdasan”. Skripsi. Semarang : UIN Walisongo Semarang
- Fauzi, Resti. 2018.“Hubungan Antara Work Life Balance Dengan Stres Kerja Pada Perawat Wanita”. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- Habibah, Ridha dkk. 2018. *Resiliensi pada Penyintas Banjir Ditinjau dari Tawakal dan kecerdasan Emosi*. Vol. 1 No. 1
- Hasan, Mufidatul.2008. “Konsep Tawakal Dalam Al-Quran dan Implikasi Terhadap Kesehatan Mental”. Skripsi.Surabaya : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya

Hawwa, Sa'id.2017. Darul Haramain. *Intisari Kitab Ihya Ulumudding Karya Imam Al-Ghazali*. Terjemahan : Darul Haramain. Yogyakarta : Mutiara Media

Status Keadaan Tertentu Darurat Wabah Bencana Virus Corona di Indonesia.

<https://bnpb.go.id/berita/status-keadaan-tertentu-bencana-wabah-penyakit-akibat-virus-corona-di-indonesia-> (Diakses pada tanggal 28 Mei 2020, pukul 16.49 WIB)

<https://corona.jatengprov.go.id/> diakses pada 27/04/2020 19:17

<https://jatengprov.go.id/beritaopd/hindari-penularan-covid-19-pegawai-pemprov-kerja-online-dari-rumah/> diakses pada 27/04 2020 23:15

https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/176085/PP_Nomor_21_Tahun_2020.pdf diakses pada 27/04/2020 22:26

<https://kaltim.idntimes.com/news/indonesia/izza-namira-1/pekerjaan-yang-berisiko-terhadap-virus-corona-regional-kaltim/full> diakses pada 28/04/2020

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/tawakal> diakses pada 12/05/2020

<https://kbbi.web.id/ojek> diakses 30/05/2020

<https://tirto.id/update-corona-indonesia-daftar-20-wilayah-yang-terapkan-psbb-ePVK> diakses pada 24/04/2020 14:13

<https://www.covid19.go.id/wp-content/uploads/2020/04/anjuran-mengenai-penggunaan-masker-dalam-konteks-covid-19.pdf> diakses pada 08/04/2020 23:42

<https://www.covid19.go.id/wp-content/uploads/2020/04/PSBB.jpeg> diakses pada 09/04/2020 00:09

<https://www.gojek.com/> dan <https://www.grab.com/id/> diakses pada 29/05/2020

<https://www.hukumonline.com/klinik/detail/ulasan/lt50924dbf2ad1f/status-hubungan-pengojek-dan-perusahaan-aplikasi-layanan-ojek/> diakses 30/05/2020

https://www.instagram.com/p/B_ch2KxHd9W/ diakses pada 27/04/2020 22:46

<https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19/TENTANG%20NOVEL%20CORONAVIRUS.pdf> diakses pada 23:47 08/04/2020

<https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19/TENTANG%20NOVEL%20CORONAVIRUS.pdf> diakses pada 23:47 08/04/2020

<https://www.kompas.com/sains/read/2020/04/07/103258323/70-persen-orang-terinfeksi-corona-tanpa-gejala-dan-bisa-tularkan-virus> diakses pada 28/04/2020

<https://www.kompasiana.com/jubillioaryasena/5903bbe4b493733902ddf5de/tips-memilih-ojek-online-dengan-baik?page=all> diakses 30/05/2020

<https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public> diakses pada 08/04/2020 23:25

Kartanegara, Mulyadi. 2006. *Menyelami Lubuk Tasawuf*. PT Gelora Aksara

Kumolohadi, Retno. 2001. *Tingkat Stres Dosen Perempuan UII Ditinjau Dari Dukungan Suami*. Vol. VI No. 2

Kuntjojo. 2009. *Metodologi Kuantitatif*,
<https://ebekunt.files.wordpress.com/2009/04/metodologi-penelitian.pdf>
<https://ebekunt.files.wordpress.com/2009/04/metodologi-penelitian.pdf> diakses pada 15/05/2020

Lady, Lovely dkk. 2017. *Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja Pegawai BPBD Kota Cilegon*. Vol. 3 No. 1b

Milla, Haidarotu. 2015. *Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang*. Skripsi Semarang : Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

Muhammad, Hasyim. 2015. *Psikologi Islam*. Semarang : CV Karya Abadi

Mulyana, Agus. Tanpa Tahun. *Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Pada Matakuliah Praktikum*. Jurnal UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Musliha, Azizah Fitri. 2013. *Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Bank (Study Karyawan Bank BMT)*. Vol. 2 No. 1

National Safety council, Manajemen Stres, 2004, Penenrbit Buku Kedokteran: Jakarta

- Ningsih, Prapti. 2013. “Pengaruh Tawakal Dengan Adversity Quotient Pada Satri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang”. Skripsi. Semarang : Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
- Nur, Enik Kholidah dan Asmadi Alsa. 2012.*Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis*. Vol. 39 No. 1. 67 – 75
- Pangesti, Sri *Modul 1 Regresi Linier Sederhana*, <http://www.pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/SATS4312-M1.pdf> diakses 10/05/2020
- Robbins, Stephen P. dan Timothy A. Judge. Tanpa Tahun.*Perilaku Individu*. Jakarta : Salemba Empat
- Sintia. 2015. “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Skripsi. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sugiono. 2008.*Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Supriyanto. 2010.*Tawakal Bukan Pasrah*. Jakarta : Qultummedia
- Suryani, Intan. 2015. “Pengaruh Stres dan Parenting Style Terhadap Intensitas Child Physical Abuse yang Dilakukan Orang Tua”. Skripsi. Jakarta : Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Wahidmurni. Tanpa Tahun.*Metode Penelitian Kuantitatif*. <http://repository.uin-malang.ac.id/1985/2/1985.pdf> diakses pada 15/05/2020
- Yuliana. 2020. *Corona Virus Disease 19 (COVID-19) : Sebuah Tinjauan Literatur*. Vol. 2 No. 1
- Zulfiani, Anni Husnar dkk. 2017. *Harapan, Tawakal, Stres Akademik*. Vol. 2

Lampiran 1: Uji validitas dan uji reabiliras

Correlations											
	pertanyaan 1	pertanyaan 2	pertanyaan 3	pertanyaan 4	pertanyaan 5	pertanyaan 6	pertanyaan 7	pertanyaan 8	pertanyaan 9	pertanyaan 10	total
pertanyaan 1											
Pearson Correlation	1	,208	,105	,160	,204	-,204	,104	-,145	,287	,183	,385*
Sig. (2-tailed)		,245	,562	,375	,254	,255	,563	,422	,106	,307	,027
N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
pertanyaan 2											
Pearson Correlation	,208	1	,697**	,048	,366*	,450**	,129	,158	,351*	,586**	,802**
Sig. (2-tailed)	,245		,000	,793	,036	,009	,474	,379	,045	,000	,000
N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
pertanyaan 3											
Pearson Correlation	,105	,697**	1	,071	,083	,617**	,049	-,196	,498**	,534**	,708**
Sig. (2-tailed)	,562	,000		,695	,645	,000	,785	,273	,003	,001	,000
N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
pertanyaan 4											
Pearson Correlation	,160	,048	,071	1	,250	-,221	,444**	,164	,134	,111	,406*

	Sig. (2-tailed)	,375	,793	,695		,160	,217	,010	,363	,458	,540	,019
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
pertanyaan 5	Pearson Correlation	,204	,366*	,083	,250	1	-,041	,567**	,209	-,115	,003	,470**
	Sig. (2-tailed)	,254	,036	,645	,160		,821	,001	,242	,523	,985	,006
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
pertanyaan 6	Pearson Correlation	-,204	,450**	,617**	-,221	-,041	1	-,138	-,303	,075	,298	,327
	Sig. (2-tailed)	,255	,009	,000	,217	,821		,443	,086	,677	,093	,063
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
pertanyaan 7	Pearson Correlation	,104	,129	,049	,444**	,567**	-,138	1	,136	-,028	-,010	,411*
	Sig. (2-tailed)	,563	,474	,785	,010	,001	,443		,450	,879	,957	,018
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
pertanyaan 8	Pearson Correlation	-,145	,158	-,196	,164	,209	-,303	,136	1	-,084	,038	,182
	Sig. (2-tailed)	,422	,379	,273	,363	,242	,086	,450		,644	,834	,310
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

pertanyaan 9	Pearson											
	Correlati	,287	,351*	,498**	,134	-,115	,075	-,028	-,084	1	,741**	,598**
	on											
	Sig. (2-	,106	,045	,003	,458	,523	,677	,879	,644		,000	,000
	tailed)											
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
pertanyaan 10	Pearson											
	Correlati	,183	,586**	,534**	,111	,003	,298	-,010	,038	,741**	1	,719**
	on											
	Sig. (2-	,307	,000	,001	,540	,985	,093	,957	,834	,000		,000
	tailed)											
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
total	Pearson											
	Correlati	,385*	,802**	,708**	,406*	,470**	,327	,411*	,182	,598**	,719**	1
	on											
	Sig. (2-	,027	,000	,000	,019	,006	,063	,018	,310	,000	,000	
	tailed)											
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji reabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,740	,807	9

Lampiran 2 : Hasil Uji Normalitas dan Uji linieritas

Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		33
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,96002435
Most Extreme Differences	Absolute	,135
	Positive	,073
	Negative	-,135
Test Statistic		,135
Asymp. Sig. (2-tailed)		,133 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	4,433	4,001		1,108	,276
TAWAKAL	-,004	,021	-,037	-,204	,840

a. Dependent Variable: abs_RES

Uji linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres * tawakal	Between Groups	(Combined)	657,015	30	21,901	,331	,936
		Linearity	2,256	1	2,256	,034	,871
		Deviation from Linearity	654,759	29	22,578	,341	,931
	Within Groups		132,500	2	66,250		
Total			789,515	32			

Lampiran 3 : Uji Hipotesis

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
stres	15,12	4,967	33
tawakal	186,82	28,160	33

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	tawakal ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: stres

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,053 ^a	,003	-,029	5,039

a. Predictors: (Constant), tawakal

b. Dependent Variable: stres

Correlations

		stres	tawakal
Pearson Correlation	stres	1,000	-,053
	tawakal	-,053	1,000
Sig. (1-tailed)	stres	.	,384
	tawakal	,384	.
N	stres	33	33
	tawakal	33	33

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	16,883	5,975		2,826	,008
tawakal	-,009	,032	-,053	-,298	,768

a. Dependent Variable: stres

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	14,66	16,03	15,12	,266	33
Residual	-14,827	8,041	,000	4,960	33
Std. Predicted Value	-1,747	3,438	,000	1,000	33
Std. Residual	-2,942	1,596	,000	,984	33

a. Dependent Variable: stres

kategori stres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	2	6,1	6,1	6,1
sedang	17	51,5	51,5	57,6
tinggi	14	42,4	42,4	100,0
Total	33	100,0	100,0	

kategori tawakal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	2	5,1	6,1	6,1
2,00	13	33,3	39,4	45,5
3,00	18	46,2	54,5	100,0
Total	33	84,6	100,0	
Missing System	6	15,4		
Total	39	100,0		

Lampiran 4 : skala tawakal dan tingkat stres

IDENTITAS DIRI

Nama :

Usia :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum Anda mengisi skala, mohon untuk mengisi identitas Anda.
2. Bacalah semua pernyataan dengan teliti, kemudian pilihlah salah satu dari 5 (lima) pilihan jawaban yang tersedia yang **paling menggambarkan keadaan diri Anda**.
3. Berilah tanda centang (v) pada pilihan Anda pada kolom yang tersedia.
4. Bila terjadi kesalahan dalam memilih jawaban cukup beri tanda (-) pada jawaban yang salah.
5. Terima kasih atas perhatian dan kesediaan anda untuk mengisi skala ini

Keterangan:

a. Angket 1

Jawaban	Keterangan
SS	Sangat Setuju
S	Setuju
KS	Kurang Setuju
TS	Tidak Setuju
STS	Sangat Tidak Setuju

b. Angket 2

Jawaban	Keterangan
TP	Tidak Pernah
J	Jarang
KK	Kadang Kadang
S	Sering
SS	Sangat Sering

ANGKET 1

NO	PERTANYAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Setiap sesuatu yang saya lakukan, saya selalu pasrahkan kepada Tuhan					
2	Tidak selamanya takdir yang diberikan Tuhan adalah yang terbaik bagi saya.					
3	Memperbanyak amal ibadah tidak ada gunanya, karena saya tetap tertimpa musibah.					
4	Saya selalu mengeluh atas pemberian Tuhan, karena bagi saya itu belum bisa memuaskan hati saya.					

5	Ketika tertimpah musibah saya tidak pernah menyalahkan orang lain.					
6	Musibah yang menimpah saya menandakan bahwa Tuhan tidak sayang terhadap saya					
7	Saya selalu percaya bahwa segala ketentuan Tuhan adalah yang terbaik bagi saya.					
8	Saya semakin mendekatkan diri pada Tuhan dengan memperbanyak amal ibadah ketika musibah menimpah saya bertubi-tubi.					
9	Ketika segala ketentuan Tuhan yang buruk menimpah saya, saya selalu bersedih					
10	Bagi saya tidak ada tempat bergantung kecuali pada Tuhan.					
11	Saya tidak pernah menyalahkan Tuhan atas musibah yang menimpah saya					
12	Bergantung kepada sesama manusia akan menghasilkan sesuatu yang jelas dari pada kepada Tuhan.					
13	Musibah yang saya alami merupakan bagian dari kesalahan orang lain.					
14	Bukan alasan bagi saya untuk diri menjauhkan dari Tuhan jika terkena musibah					
15	Saya selalu resah menunggu segala ketentuan Tuhan terhadap saya.					
16	Saya tetap meyakini bahwa ketentuan Tuhan yang terbaik bagi saya meskipun itu keburukan yang menimpah saya.					
17	Saya terlalu capek atas musibah yang menimpah saya sehingga lebih baik saya menjauhkan diri dari Tuhan.					
18	Saya merasa puas dengan segala ketentuan Tuhan baik itu yang baik atau buruk bagi saya.					
19	Saya selalu yakin terhadap ketentuan Tuhan yang menimpah saya.					
20	Saya tidak pernah merasa puas jika ketentuan Tuhan yang buruk menimpah saya.					
21	Menyalahkan tuhan hanya akan membuang waktu saja, lebih baik saya mensyukuri nikmatnya.					
22	Jika tertimpah musibah saya selalu menyalahkan Tuhan karena tidak sesuai dengan keinginan saya					
23	Memasrahkan segala sesuatu kepada Tuhan setelah berusaha akan lebih baik dari pada hanya berusaha saja.					
24	Saya lebih suka berusaha saja tanpa memasrahkannya kepada Tuhan.					
25	Kesuksesan yang saya dapatkan atas usaha saya sendiri tanpa ada campur tangan Tuhan.					

26	Adanya musibah yang menimpah saya merupakan sebuah jalan agar bisa lebih mendekatkan diri pada Tuhan.					
27	Saya yakin tidak ada satu orangpun yang bisa menjamin qada' saya kecuali Tuhan					
28	Saya belum bisa terima ketentuan Tuhan, karena belum bisa menjamin kebahagiaan saya.					
29	Meskipun hanya sedikit saya selalu mensyukuri nikmat Tuhan yang diberikan pada saya.					
30	Saya merasa kurang atas nikmat yang telah diberikan Tuhan.					
31	Apapun yang terjadi saya tetap merasakan ketenangan.					
32	Kesalahan yang terjadi bukan karena kesalahan Tuhan, akan tetapi karena kesalahan saya sendiri.					
33	Bagi saya orang lain tidak akan dapat menyelesaikan masalah saya.					
34	Saya selalu membutuhkan bantuan orang lain jika terkena musibah.					
35	Setiap permasalahan yang saya dapatkan adalah takdir Tuhan.					
36	Saya telah melakukan usaha dengan maksimal, apapun hasilnya nanti saya pasrahkan pada Tuhan.					
37	Keyakinan saya pada Tuhan membuat saya selalu berperasangka baik pada-Nya.					
38	Adanya takdir Tuhan baik yang buruk atau baik, akan menumbuhkan kesadaran untuk semakin mendekat pada Tuhan.					
39	Saya selalu merasa takut dengan takdir Tuhan.					
40	Perasangkaburksaya terhadap takdir Tuhan membuat saya mudah berputus asa.					
41	Jika yakin pada takdir Tuhan pasti akan mendapatkan kemudahan.					
42	Dalam hati kecil saya berkata, saya meragukan ketentuan Tuhan terhadap saya.					
43	Setiap cobaan yang saya dapatkan saya hadapi dengan sabar.					
44	Rasa syukur saya terhadap cobaan yang di berikan Tuhan kepada saya, membuat saya semakin cinta kepada- Nya.					
45	Saya tidak pernah memperbaiki kesalahan yang pernah saya perbuat.					
46	Fokus dalam menghadapi masalah membuat hati saya menjadi tenang.					
47	Saya tidak pernah mensyukuri nikmat yang diberikan Tuhan.					

48	Adanya cobaan semakin meningkatkan keimanan saya.					
49	Ketika tertimpa musibah saya selalu cepat-cepat bangkit dari keterpurukan.					
50	Saya selalu memikirkan masalah saya, jika masalah tersebut belum terselesaikan.					

ANGKET 2

NO	PERTANYAAN	TP	J	KK	S	SS
1	Pada masa pandemic corona ini, seberapa sering Anda kesal karena sesuatu yang terjadi secara tak terduga?					
2	Pada masa pandemic corona ini, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam kehidupan Anda?					
3	Pada masa pandemic corona ini, seberapa sering Anda gugup dan stres?					
4	Pada masa pandemic corona ini, seberapa sering Anda merasa yakin akan kesanggupan Anda untuk mengatasi problem pribadi Anda?					
5	Pada masa pandemic corona ini seberapa sering Anda merasa bahwa hal-hal yang berjalan dengan cara Anda?					
6	Pada masa pandemic corona ini, seberapa sering Anda telah mampu mengendalikan gangguan dalam hidup Anda?					
7	Pada masa pandemic corona ini, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang diluar kendali Anda?					
8	Pada masa pandemic corona ini, seberapa sering Anda telah merasakan kesulitan yang menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak dapat mengatasinya?					

Lampiran 5 : data responden

Data responden stres

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	4	3	4	0	0	4	0	0	4	4	23
2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	21
3	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	15
4	2	2	2	1	3	2	1	3	0	2	18
5	3	2	2	3	2	0	2	4	2	2	22
6	0	0	2	1	1	4	2	0	0	0	10
7	2	0	1	3	1	0	3	4	3	2	19
8	2	2	1	3	2	1	1	4	1	2	19
9	2	2	2	0	4	2	2	4	2	2	22
10	4	2	1	2	3	0	4	4	1	1	22
11	1	2	2	1	1	1	1	3	3	3	18
12	1	4	4	2	3	4	3	4	1	4	30
13	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	17
14	4	2	3	2	2	1	1	4	4	4	27
15	2	4	3	1	2	3	2	4	3	3	27
16	1	2	3	1	1	2	1	4	3	2	20
17	2	2	2	1	2	2	2	4	1	2	20
18	4	2	1	2	3	1	2	3	0	0	18
19	2	4	4	2	2	3	1	3	4	4	29
20	2	2	2	2	3	0	4	3	3	3	24
21	2	2	3	3	1	3	2	4	1	1	22
22	2	2	0	1	3	2	2	4	1	2	19
23	2	1	0	1	0	1	1	4	1	3	14
24	2	2	2	2	2	3	1	4	2	3	23
25	4	1	1	0	2	1	1	2	1	1	14
26	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	4
27	1	1	1	1	2	2	1	4	1	1	15
28	3	2	2	4	3	1	2	3	2	2	24
29	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29
30	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	21
31	3	1	1	2	2	1	1	3	3	2	19
32	4	2	2	1	1	1	1	2	2	2	18
33	2	3	3	0	2	2	1	5	1	1	20

Data reabilitas responden stres

R	1	2	3	4	5	6	7	8	Jumlah
1	4	3	4	0	0	0	4	4	19
2	3	1	3	2	2	2	2	2	17
3	1	1	1	1	1	1	2	2	10
4	2	2	2	1	3	1	0	2	13
5	3	2	2	3	2	2	2	2	18
6	0	0	2	1	1	2	0	0	6
7	2	0	1	3	1	3	3	2	15
8	2	2	1	3	2	1	1	2	14
9	2	2	2	0	4	2	2	2	16
10	4	2	1	2	3	4	1	1	18
11	1	2	2	1	1	1	3	3	14
12	1	4	4	2	3	3	1	4	22
13	1	2	2	2	3	2	1	1	14
14	4	2	3	2	2	1	4	4	22
15	2	4	3	1	2	2	3	3	20
16	1	2	3	1	1	1	3	2	14
17	2	2	2	1	2	2	1	2	14
18	4	2	1	2	3	2	0	0	14
19	2	4	4	2	2	1	4	4	23
20	2	2	2	2	3	4	3	3	21
21	2	2	3	3	1	2	1	1	15
22	2	2	0	1	3	2	1	2	13
23	2	1	0	1	0	1	1	3	9
24	2	2	2	2	2	1	2	3	16
25	4	1	1	0	2	1	1	1	11
26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	1	1	1	1	2	1	1	1	9
28	3	2	2	4	3	2	2	2	20
29	3	3	3	2	3	3	3	3	23
30	3	2	2	1	2	2	2	2	16
31	3	1	1	2	2	1	3	2	15
32	4	2	2	1	1	1	2	2	15
33	2	3	3	0	2	1	1	1	13

Data responden tawakal

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	
2	4	3	3	3	2	5	5	4	2	5	4	5	3	3	3	4	3	4	1	3	4	3	5	5	5	2	5	5	4	5	3	4
3	5	3	2	2	3	1	1	4	3	1	4	1	3	3	3	1	3	4	3	3	1	2	1	2	1	3	3	3	2	4	1	3
4	5	4	1	5	4	4	5	4	3	5	4	5	4	4	4	4	5	4	2	3	4	5	5	5	4	1	5	4	5	4	4	4
5	5	2	4	2	5	5	5	4	3	5	5	5	5	2	2	2	5	5	1	3	5	5	5	3	5	1	5	4	5	3	4	5
6	1	1	5	5	5	1	5	1	4	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5
7	5	3	5	5	4	4	5	4	3	5	4	3	3	4	5	5	5	4	2	4	4	5	4	5	5	1	5	4	4	3	4	5
8	5	2	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	1	3	4	5	5	1	3	5	5	5	5	5	1	5	4	5	4	4	4
9	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	3	1	5	1	5	5	5	1	5	5
10	5	1	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	1	5	4	5	4	2	4	4	4	4	5	5	2	4	5	5	5	3	4
11	3	3	3	3	3	4	5	3	2	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	2	5	4	5	5	5	5	2	4	5	5	4	4
12	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	3	5	3	5	5	5	1	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5
13	5	1	4	2	4	4	5	5	3	5	5	1	1	4	4	5	3	5	1	1	4	5	2	2	4	2	5	2	5	4	4	5
14	3	4	4	1	2	3	5	5	5	5	4	5	3	3	3	4	4	4	2	3	4	5	4	5	5	1	2	3	4	3	4	4
15	5	3	5	2	1	5	5	1	1	5	3	5	5	1	5	5	5	1	1	2	5	3	5	3	1	1	5	5	4	2	3	5
16	5	2	5	4	5	4	5	4	2	5	5	4	5	1	4	4	5	5	1	1	4	5	4	1	4	2	4	4	4	4	4	5
17	5	1	5	2	5	5	5	4	3	5	5	5	5	3	3	5	3	4	1	3	4	5	5	3	5	3	4	3	5	4	4	5
18	4	2	3	3	3	5	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	4	4	4	4
19	5	3	5	5	2	5	5	5	2	5	5	3	5	1	4	5	5	4	2	4	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	4	5
20	5	2	5	3	4	3	4	5	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4
21	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	2	5	5	4	1	5	2	5	5	5	4	5	4	1	5	4	5	4	4	5
22	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	2	1	1	5	4	1	1	1	5	1	5	1	1	1	2	2	1
23	4	2	5	3	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	3	4	5	4	2	3	4	4	4	3	5	1	4	5	5	5	4	4
24	5	3	5	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	3

25	4	2	1	3	1	5	4	0	5	5	5	3	2	5	3	4	5	4	2	2	5	3	3	1	5	5	5	3	5	5	5	5
26	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1
27	4	4	3	5	2	3	4	5	1	5	5	3	2	4	2	4	4	5	1	2	4	5	5	4	5	2	4	4	4	4	4	5
28	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4
29	2	2	4	2	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	2	3	4
30	4	2	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4
31	5	5	2	3	3	2	5	4	2	5	3	5	3	4	3	5	3	3	1	3	3	3	5	3	4	2	5	3	4	3	3	2
32	4	2	4	4	3	4	5	4	4	5	5	4	4	4	3	5	5	5	1	4	5	4	4	3	4	1	5	4	5	2	2	5
33	4	3	5	5	4	2	5	5	2	5	5	5	4	5	4	4	5	5	1	4	5	5	5	4	5	1	5	4	5	5	5	5

33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	J
2	4	2	4	4	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	3	154
3	4	2	5	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	5	4	3	1	182
3	2	5	2	1	4	3	2	1	3	2	2	2	2	1	4	3	3	124
4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	1	205
3	4	2	5	4	5	3	4	4	5	5	5	1	5	5	5	5	2	197
1	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	1	189
5	43	2	4	5	5	3	5	4	3	4	2	2	4	3	4	5	2	236
3	4	3	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	211
5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	212
5	4	2	4	5	5	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	201
3	3	2	4	5	4	3	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	2	200
3	4	2	5	5	5	4	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	1	216
4	4	2	5	4	3	4	4	2	2	2	4	3	4	3	3	4	3	172
2	4	2	4	4	4	2	2	5	5	2	3	2	4	5	4	5	1	176
4	4	4	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	3	5	5	1	183
4	3	2	5	4	5	3	4	5	4	5	5	5	4	1	5	4	2	191
3	3	1	5	5	3	5	5	3	3	4	4	3	4	5	3	4	2	192
4	4	3	4	2	4	2	2	4	3	3	4	3	3	5	4	4	2	167
1	5	3	5	5	5	2	2	4	1	5	5	5	5	5	5	5	1	204
3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	5	5	3	4	3	4	4	2	174
2	3	2	5	5	5	3	5	5	3	4	5	4	4	5	4	4	2	206
5	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	90
3	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	3	196
3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	218
5	5	5	3	3	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	191

1	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	218
4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	1	181
3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	169
2	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	2	164
3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	178
2	3	2	5	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	168
1	2	1	5	5	5	1	4	5	4	3	5	4	3	5	4	3	4	187
1	4	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	213

